Календарные чтения «Монастырский травник»

Составитель Л. А. Ильюнина

Врачебные материалы —
врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

Санкт-Петербург
«Контраст»
2015

Одобрено Синодальным информационным отделом
Русской Православной Церкви

№068 от 15 марта 2011 года

Приложение к журналу «Православный летописец Санкт-Петербурга»

Учредитель: Санкт-Петербургская общественная организация «Православный Санкт-Петербург»

Лицензия Северо-Западного регионального управления Государственного комитета Российской Федерации по печати (Санкт-Петербург) № П 4266 от 11 февраля 2000 г.

Традиция лечения природными средствами

«Нужно развивать монастырскую медицину. То есть со старыми русскими традициями. Монастыри раньше лечили болящих. Раньше в основном были люди просвещенные где? В монастырях. Раньше в монастырях собирали травы, изготавливали различные фитопрепараты, помогали болящим. И конечно, в монастыре вопросы совести стояли на первом месте».

Этими словами *врач-фитотерапевт Александр Александрович Алифанов* начал свои выступления в эфире «Православного радио Санкт-Петербурга». На протяжении ряда лет он приглашал в студию ведущих специалистов в различных областях медицинского знания, ориентированных в своей практике на лечение естественными методами: травами, пиявками, массажем, лечебным голоданием и т. д. Слушатели «Православного радио Санкт-Петербурга» имели возможность задавать вопросы в прямом эфире — таким образом проходили медицинские консилиумы по тому или иному вопросу. Так и назывались передачи доктора А. А. Алифанова — «Консилиум». По материалам этих передач составлена данная книга. Но поскольку православному человеку не следует забывать о том, что мирская поговорка «Главное — здоровье» для нас может быть справедливой только с одной существенной добавкой: «Главное — здоровье духовное», — то мы решили составить эту книгу в виде календарных чтений с упоминанием имен святых дня и с духовными поучениями на дни праздников и дни памяти всероссийски чтимых святых и икон Божией Матери. По сути дела это не календарь, а Пролог, хотя в конце мы даем основные церковные календарные даты на 2016 год и Пасхалию до 2025 года. Таким образом, книгой можно пользоваться, не ограничиваясь одним годом. Памяти святых остаются неизменными, а справиться о времени Великого и Петрова поста, а также о том, когда в наступающем году будут Пасха, Вознесение и Троица — то есть переходящие праздники в году, — можно по Пасхалии. Что касается евангельских чтений, которые обычно указываются в календарях на текущий год, то, памятуя

советы духовников, скажем: и Евангелие, и Послания апостолов в домашних условиях лучше читать, не разбивая на отрывки, как это делается при церковном богослужении (и именно это указывается в традиционном календаре), а подряд — по главе в день.

Кроме того, наша книга продолжает традицию таких привычных для русского читающего человека книг, как различные «Цветники» — сборники кратких духовных поучений, соединенные с рецептами травяных сборов, применяемых при той или иной болезни. Предварим наш труд цитатой из древнего сборника (VI века) «Луг духовный» св. Иоанна Мосха: «Срывая из цветов неувядаемого луга наиболее прекрасные, я сплел для тебя венок и подношу его тебе... каждый может найти в нем пользу и наслаждение, благоухание и пользу. Добродетельной жизни и нравственному усовершенствованию способствует не только размышление о Божественных предметах, правая вера и твердость в ней, но также описание святой жизни. Поэтому я предпринял этот труд, сделав возможно полное и верное собрание цветов: подобно мудрой пчеле, я описывал, избирая особенно душеспасительные истории».

Январь

1 января

Мч. Вонифатия, свт. Вонифатия милостивого, прп. Ильи Муромца

Молитва в день Нового Года

Господи Боже, всех видимых и невидимых тварей Творец и Зиждитель, сотворивший времена и лета, Сам благослови начинающийся сего дня новый год, который мы считаем от воплощения Твоего для нашего спасения.

Дозволь нам провести сей год и многие по нем в мире и согласии с ближними нашими; укрепи и распространи Святую Вселенскую Церковь, которую Ты Сам основал в Иерусалиме, и спасительною жертвою святого Тела и пречистой Крови освятил.

Отечество наше возвыси, сохрани и прославь; долгоденствие, здоровье, изобилие плодов земных и благорастворение воздуха дай нам; меня, грешного раба Твоего, всех родственников и ближних моих и всех благоверных христиан, как истинный наш верховный Пастырь, упаси, огради и на пути спасения утверди, чтобы мы, следуя по нему после долговременной и благополучной жизни в мире сем, достигнули Царства Твоего Небесного и удостоились вечного блаженства со святыми Твоими. Аминь.

Молитва оптинских старцев на начало дня

Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день! Дай мне во всем предаться воле Твоей Святой. На всякий час этого дня во всем наставь и поддержи меня! Открой волю Твою для меня и окружающих меня! Какие бы я ни получил известия, научи принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все святая воля Твоя! Во всех моих делах и словах руководи моими мыслями и чувствами! Во всех непредвиденных случаях не дай забыть, что все ниспослано Тобой! Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей и близкими, никого не смущая и не огорчая! Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события этого дня! Руководи моей волей и научи меня верить, надеяться, молиться, любить, прощать и терпеть. Аминь.

Тропарь индикта, глас 2-й

Всея твари Содетелю, времена и лета во Своей власти положивый, благослови венец лета благости Твоея, Господи, сохраняя в мире град Твой, молитвами Богородицы, и спаси ны.

Кондак индикта, глас 2-й

В Вышних живый, Христе Царю, всех видимых и невидимых Творче и Зиждителю, Иже дни и нощи, времена и лета сотворивый, благослови ныне венец лета, соблюди и сохрани в мире град и люди Твоя, Многомилостиве.

2 января

Сщмч. Игнатия Богоносца, св. прав. Иоанна Кронштадтского

Чудо святого праведного Иоанна Кронштадтского

В усыпальнице святого праведного Иоанна Кронштадтского так благодатно: благоговейная тишина, чистота и порядок, всегда много цветов, зажженных свечей, записочек на аналое и под иконой святого праведника. Люди приходят, прикладываются к иконе. Кто-то читает про себя акафист дорогому батюшке, поет тропарь и кондак святому или сосредоточенно молится. Велика тайна человеческой души, которую знает только Бог, да такие святые, как праведный Иоанн. Дважды в день здесь свершаются молебны. Монахини раздают освященное маслице от горящей у гробницы лампады.

Люди приезжают отовсюду: св. Иоанна Кронштадтского знает и любит весь мир. Несколько лет назад, мартовским утром, пришла в храм-усыпальницу женщина, упала на колени у гробницы и, проливая благодарные слезы, долго молилась, воссылая хвалу Богу и батюшке Иоанну за исцеление. Вот что она рассказала о себе.

Зовут ее Галина. Живут они с мужем в городишке Гуково под Ростовом-на-Дону, растят пятерых детей. Не так давно Галина тяжко заболела. Обследование выявило тяжелые недуги — полиартрит, рассеянный склероз и межпозвоночную грыжу. Врачи предложили операцию, но Галина отказалась. Муж очень хотел, чтобы жена поправилась: он продал машину и приглашал в дом разных целителей. Но Галина только отмахивалась: «Не нужны они мне. Господь меня наказал, Господь и поможет». Она отказалась даже от уколов, и вскоре у нее отнялись ноги. Полгода Галина была практически недвижима, даже умывалась лежа на койке. Муж, скрепя сердце, уходил на работу, а ее оставлял одну в квартире, закрывая на ключ. Женщина совсем было отчаялась в своем выздоровлении, но продолжала молиться, уповая на милость Божию.

Однажды, когда Галина была дома одна, она в полудреме увидела, как к ней подошел старец-священник в черной епитрахили и с Чашей в левой руке.

— Вставай, Галина, — произнес он. — Молись Богу.

«Откуда он знает мое имя? — удивилась про себя Галина, а вслух спросила: — Кто ты?»

— Я — Иоанн Кронштадтский, — ответил старец, взял ее за руку и усадил в кровати. Потом настойчиво повторил:

— Вставай. Читай правило: 150 молитв «Богородице Дево, радуйся...»

— Как же я буду читать? Со счета собьюсь...

— А ты читай по четкам, а после приезжай ко мне в монастырь.

— А куда? — спросила Галина.

— Найдешь, — ответил старец и скрылся.

Галина тут же встала, с удовольствием умылась, съела просфору и стала искать икону с изображением старца. Таковой не нашлось. А тут и муж вернулся с работы. Увидев исцелившуюся Галину, заплакал от счастья, упал на колени и, кладя поклоны, возблагодарил Господа. Галина стояла рядышком и тоже молилась.

Спустя некоторое время она заняла деньги и поехала в Новгород: кто-то из соседей сказал ей, что мощи святого Иоанна Кронштадтского находятся там. Приехав, она зашла в церковь и, преклонив перед ракой колени, заплакала и стала вслух благодарить дорогого батюшку за чудесное исцеление. Тут к ней подошла монахиня. Галина и говорит:

— Ваш святой Иоанн Кронштадтский меня исцелил.

— Это мощи святого Варлаама Хутынского, — пояснила ей монахиня. — А мощи святого праведного Иоанна Кронштадтского покоятся в Петербурге в Иоанновском женском монастыре, что на Карповке.

— Вот и хорошо, — обрадовалась Галина. — У меня там дочка в университете учится. Поеду.

В дороге от простуды разболелся зуб, но после молебна в Иоанновском монастыре, когда Галина приложилась к святому Евангелию, боль бесследно прошла. Так Иоанн Кронштадтский дважды помог Галине.

Еще Галина подробно рассказала о дочери, которую вымолила у Бога, но, думается, и рассказанного уже достаточно, чтобы воздать хвалу Богу и дорогому батюшке Иоанну Кронштадтскому, который, исполняя волю Отца Небесного, приходит к нам на помощь.

Иеродиакон Никон (Муртазов)

3 января

Мц. Иулиании, свт. Петра Московского

Фитотерапия

Фитотерапия (от греч. φυτόν — «растение» и θεραπεία — «терапия») означает траволечение. По-научному можно было бы сказать: «Лечение препаратами на основе лекарственного растительного сырья».

Фитотерапия является неотъемлемой частью современной аптечной системы. Но это не «маленькая дочь», а скорее «бабушка» западной «фармы», заполонившей Россию. Ведь почти всем химическим средствам всего-навсего 25–50 и редко 100 лет, а траволечение существует тысячи лет. Конечно, в области неотложных состояний синтетические средства могут эффективно работать. Но фитотерапевтические средства обладают преимуществом при хронических заболеваниях не только в лечении, но и тем более в профилактике болезней.

Учитывая высокую стоимость синтетических препаратов, цель продажи которых — извлечение прибыли, фитотерапия является главным методом в помощи народам, населяющим Россию. Благодаря простоте она может явиться основой возрождающейся монастырской медицины как единственного способа помощи людям на основе Христовых заповедей. Из всего, что я видел серьезного в России, единственной научно-практической базой фитотерапии в монастырской медицине может быть только сумма фундаментальных исследований и открытий (парадигма) Санкт-Петербургской химико-фармацевтической академии, с учетом преемственности русской фитотерапии тысячелетней давности.

Врач-фитотерапевт Александр Александрович Алифанов

4 января

Вмц. Анастасии Узорешительницы

Простому человеку фитотерапия может представляться как лечение водными вытяжками из лекарственного растительного сырья (лекарственных трав), которые заваривают в кружке. Классические фармакологические водные вытяжки из лекарственных трав включают настой или отвар. Настой делают так: заливают горячей водой лечебные травы в сосуде (кружка, стакан), сосуд помещают в кастрюлю с водой, прикрывают сосуд крышкой для предотвращения испарения эфирных масел, кипятят на водяной бане 15 минут, отключают огонь и оставляют на 45 минут, после этого процеживают. Отвары готовят подобным образом, но с временными интервалами 30 минут на бане и 10 минут после отключения огня. Можно готовить в термосе, заливая крутым кипятком на 1–2 часа, затем процедить. Строго говоря, лекарственные травы — понятие упрощенное. Оно включает растительное лекарственное сырье в виде цветков, или надземной части растений (трава), или коры, почек, либо подземной части лекарственных растений (корни и корневища).

Простая фитотерапия включает не только водные вытяжки, но и спиртовые (настойки) и масляные вытяжки из лекарственных растений.

Если нужны спиртовые извлечения из растительного сырья, то части лекарственных растений заливают спиртом, чаще 40^0 крепости, или водкой. В народной медицине допустим самогон. Обычно одну весовую часть высушенного лекарственного растения заливают 15–40 частями спирта, прикрывают плотной крышкой, во избежание испарения спирта, и ставят в темное место. Эпизодически встряхивают. Через 10–20 дней процеживают, отжимают. Настойка из лечебных трав готова.

Масляные вытяжки мы готовим дедовским способом, заливая свежие живые цветки подсолнечным маслом из расчета 1:10–1:40, прикрываем плотной крышкой, ставим в темное место. Через несколько недель процеживаем, отжимаем. Можно также заливать сухие лекарственные травы или цветки горячим маслом. При таком приготовлении сроки годности масел меньше.

Можно сказать, в монастырской аптеке траволечение представлено тремя типами вытяжек из лечебных трав: водной, спиртовой или масляной. Но некоторые понимают фитотерапию более широко. Вытяжки из лечебных трав промышленными технологиями заключают в таблетки. Таким образом получают, например, известный препарат ЛИВ.52, где смесь трав заключена в таблетки. Лекарственные травы в таблетках в современной аптеке присутствуют также в смеси с другими веществами, например «Аллохол», где вместе с чесноком и крапивой присутствуют сухая желчь животных и активированный уголь.

Вытяжки из лекарственных трав в современной аптеке присутствуют также в виде спиртовых настоек, например экстракт лука на 90 % спирте в препарате «Аллилчеп». Фитотерапевтические препараты могут быть в аптеке представлены вытяжками веществ из лекарственных растений. Например, большую известность приобрели вытяжки из расторопши пятнистой под названием «Силимарин», «Карсил», «Легалон» и прочие. При этом в большинстве случаев такие лекарства имеют побочные эффекты самого лекарственного растения. Например, препараты расторопши при длительном применении проявляют венорасширяющее, эстрогеновое действие. Если в фирме-производителе препарата на основе расторопши не указаны побочные эффекты, мы можем заподозрить, что эта фирма не имеет высококвалифицированных сотрудников. И подобное касается всех производителей фармацевтических средств или биологически активных добавок (БАДов).

Более расширенно на фитотерапию смотрят производители БАДов. Они вынуждены свои новые препараты на основе лекарственных трав проводить в обход существующих законов, отрицая их лечебное направление. Но БАДы по существу являются лекарствами, если обсуждать

не юридические тонкости обходных путей, а прямое назначение вытяжек из лекарственных трав, в них содержащихся. Хорошо это или плохо, но ситуация проясняется с каждым годом: по крайней мере, препараты «большой фармы» чаще являются более токсичными, чем БАДы. Кроме лекарственных трав, БАДы содержат иные вещества, например витаминные или микроэлементные добавки.

Мы считаем, что для организации монастырской аптеки вряд ли существует необходимость упаковывать вытяжки из лечебных трав в таблетки. Они могут потерять свои лечебные свойства. Например, врачи смеются над некоторыми широко разрекламированными препаратами: «В "Чернике-форте" черники нет!» И мало смысла «напихивать» в таблетку витамины, микроэлементы и иные добавочные вещества, которые вряд ли улучшат лекарственные травы, созданные Богом из солнечного света, воды, макро- и микроэлементов почвы. Они могут только ухудшить свойства лекарственных растений. Както профессор Елена Евгеньевна Лесиовская проводила консультации в Министерстве здравоохранения и принесла чиновнику в качестве маленького презента флакон с БАДом. Министерский чиновник поблагодарил и, вздохнув, сказал: «Как надоели эти БАДы, уж лучше бы вы пакетик с травой принесли....»

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

5 января

Мчч. иже в Крите, прп. Нифонта, прп. Павла

Каждый цветок внушит нам какое-нибудь свое, другое чувство: навеет задумчивость, разбудит мечту, создаст ощущение душевной легкости, светлости, чистоты...

Лучше всего идите в начале лета на лесную поляну. В обрамлении светлых берез и темных елей вы увидите траву и цветы. Теперь самое место и время было бы сказать, как и говорилось не один раз во многих книгах, что вы увидите «ковер из цветов», «озеро цветов», «цветочный прибой», «кипение цветов», «пир цветов», «роскошное убранство», «буйное июньское разноцветье», «огромный букет», «царство красок и ароматов»... Но все равно, что бы мы теперь ни сказали, все будет приблизительно и бледно, поэтому лучше сказать, как и есть на самом деле: вы увидите траву и цветы, а еще точнее — цветущие травы.

Некрасивых цветов на свете нет. И если, слившись в целую лесную поляну, они ласкают наш взгляд пестротой и свежестью сочных и ярких красок, то при разглядывании каждого цветка вы будете поражены сверхточной, идеальной формой каждого венчика, каждого лепестка и каждой жилки на лепестке.

Вы пойдете по цветам, потому что по ним, оказывается, можно так запросто идти, можно мять и даже срывать, и будете уходить все дальше по золотому, розовому, лиловому, синему, голубому, белому, затененному, залитому солнцем, жужжащему пчелами и шмелями.

Невозможно идти и отделять цветок от цветка. Они сольются для вас в общую картину, в поляну, в опушку, во многие плывущие перед вашими глазами лесные поляны. И вдруг вы остановитесь, потому что вас остановит перед собой этот лесной цветок. Я не знаю, зачем ему это надо, но он действительно остановит вас.

Владимир Солоухин. «Трава»

6 января

Навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник); прмц. Евгении

Они интересны и непонятны. Их туманно зовут «сорными травами». Они ни на что не нужны. Там и сям, в глуши старых деревень, некоторые из них ждут еще на дне банок аптекаря или торговца травами прихода больного, верного традиционным настойкам. Но неверующая медицина пренебрегает ими. Их больше уже не собирают по обрядам старины, и наука «знахарок» изглаживается из памяти добрых женщин. Против них объявили беспощадную войну. Крестьянин их боится, плуг их преследует; садовник их ненавидит и вооружился против них звонким оружием: лопатой, граблями, скребками, киркой, мотыгой и заступом. На больших дорогах, где они ждут последнего убежища, прохожий давит их, телега их мнет. Несмотря на все — вот они, постоянные, уверенные, кишащие, спокойные, и все они готовы откликнуться на призыв солнца. Они следуют за временами года, не ошибаясь ни одним часом. Им неведом человек, истощающий силы, чтобы покорить их, и как только он отдыхает, так они вырастают на его следах.

Они продолжают жить — дерзкие, бессмертные, непокорные. Они наполнили наши корзины чудесными переродившимися дочерьми, но сами бедные матери остались тем же, чем были сотни тысяч лет назад. Они не прибавили к своим лепесткам ни одной складки, не изменили формы пестика, не изменили оттенка, не обновили аромата. Они хранят тайну какой-то упорной власти. Это вечные прообразы.

Земля принадлежит им с начала мира. В общем, они олицетворяют неизменную мысль, упрямое желание, главную улыбку земли. Вот почему их надо спросить. Они, очевидно, хотят нам что-то сказать. Кроме того, не забудем, что они первые, вместе с зарей и осенью, с весной и закатами, с пеньем птиц, кудрями, взором и божественными

движениями женщины, научили наших отцов, что на земном шаре есть бесполезные, но прекрасные вещи.

М. Метерлинк. «Разум цветов»

7 января

Рождество Господа нашего Иисуса Христа

История праздника Рождества Христова

День 25 декабря (7 января нового стиля) устанавливается в Римской Церкви в начале IV века, чему первое свидетельство обнаруживается в так называемом «Календаре Филокала» (сведения относятся к 336 году). Возможно, выбор 25 декабря связан с приходившимся на этот день языческим солярным праздником «рождения Солнца Непобедимого» (после зимнего солнцестояния начинает прибывать солнечный день), который с принятием в Риме христианства наполнился новым содержанием: рождение Христа стало пониматься как «рождение Солнца Правды». В то же время в восточных Церквах — Иерусалимской, Антиохийской, Александрийской и Кипрской — праздник Рождества Христова соединялся с праздником Крещения Господня 6 января под общим названием Богоявления. Празднование Рождества вместе с Богоявлением в некоторых восточных Церквах продолжалось до конца IV века.

В IV веке равноапостольная царица Елена построила храм на месте вифлеемской пещеры, прославленной рождением Христа. О повсеместном почитании праздника Рождества свидетельствуют поучения Отцов Церкви IV века — Ефрема Сирина, Василия Великого, Григория Богослова, Григория Нисского, Иоанна Златоуста, написанные на этот праздник. В кодексах Феодосия (438) и Юстиниана (535) излагается закон о всеобщем праздновании дня Рождества Христова. Иоанн Златоуст первый ввел этот праздник в Антиохии в 386 или 387 году. Василий Великий поручил Григорию Богослову установить это празднование на Константинопольском Соборе.

Позднейшим толкованием времени празднования Рождества Христова 25 декабря стало следующее: месяц и день смерти Христа точно известен из Евангелий, а (по распространенному уже в раннее средневековье церковному преданию) Христос должен был находиться на земле полное число лет (как число совершенное); отсюда следовало, что Христос был зачат в тот же день, в который пострадал, следовательно, в еврейскую Пасху, которая в тот год, как известно, приходилась на 25 марта; отсчитывая от нее 9 месяцев, получали дату рождения Христа 25 декабря.

Рождество

В яслях лежит Ребенок.
Матери нежен лик.
Слышат волы спросонок
Слабенький детский крик.

А где-то в белых Афинах
Философы среди колонн
Спорят о первопричинах,
Обсуждают новый закон.

И толпы в театрах Рима,
Стеснившись по ступеням,
Рукоплещут неутомимо
Гладиаторам и слонам.

Придет Он не в блеске грома,
Не в славе побед земных,
Он трости не переломит
И голосом будет тих.

Не царей назовет друзьями,
Не князей призовет в совет —
С галилейскими рыбарями
Образует Новый Завет.

Никого не отдаст на муки,
В оковы не закует,
Но Сам, распростерши руки,
В смертельной муке умрет.

И могучим победным звоном
Легионов не дрогнет строй.
К мироносицам, тихим женам,
Победитель придет зарей.

Со властию непостижимой
Протянет руку, один,
И рухнет гордыня Рима,
Растает мудрость Афин.

В яслях лежит Ребенок.
Матери кроток лик.
Слышат волы спросонок
Слабенький детский крик.

† Митрополит Владимир (Сабодан)

8 января

Собор Пресвятой Богородицы

Дар Божественной любви

Мы можем представить величие исключительного материнского подвига Божией Матери по человечеству, но сложнее постигнуть ту высшую ступень чистоты и святости, всецелой преданности Себя воле Божией, которые и сделали Ее «зарею таинственного дня» и которыми Она вошла в близость с Самой Пресущественной Троицей, став Дочерью Богу Отцу, Матерью Сыну Божию и Невестой Духу Святому.

Обещание Божие, данное еще первым людям, что придет время и родится на земле Спаситель мира, и «семя жены сотрет главу змия», исполнилось не вдруг. Человечество прошло длительный путь приготовительного очищения и освящения, пока наконец не явилась Богоизбранная Отроковица, и Ангелы воспели Воплотившемуся божественный гимн, небеса предвозвестили великое событие чудесной звездой, земля предоставила пещеру, род же человеческий дал Матерь-Деву, исполнившую Божественный Совет Всевышнего Бога.

И та свобода от греха, которой достигла Приснодева, была прежде всего великим даром и Ее личным подвигом любви к Богу. Ибо сердце Ее от младенчества всегда было обращено к Нему. И обет Ее родителей, данный при рождении Дщери, посвятить Ее Богу, стал и обетом ее сердца. И подвиг Ее жизни питался молитвами и чаяниями Ее родителей, молитвами и чаяниями ветхозаветного человечества, всего сонма патриархов и праведников.

Цель воплощения Сына Божия — возрождение и обновление мира, устранение из него всех последствий грехопадения, восстановление первозданного Царства Божия. И этой великой цели послужила Пресвятая Дева.

Ее подвигом жизни, молитвы и любви мы обрели вечное спасение. И Бог теперь именуется нашим Отцом, потому что Слово приобщилось нашей плоти, ибо Сын делает так, что «Его Отец становится и нашим Отцом», как поучает святой Афанасий Александрийский. А воля Ее Божественного Сына и Спасителя мира усыновила весь род человеческий Божией Матери.

Такое поистине безмерное богатство обретаем мы верой, такой неоценимый дар получаем — Отца и Мать. И как не восклицать из глубины верующих сердец хвалебные песни и гимны Матери Божией, Пресвятой и Пренепорочной Деве Марии: «Радуйся же, свет человеческого спасения, утро благодати, вечер греха, первородный луч счастливого дня, зерцало святости, сокровенный образ совершенства, полный идеал девства. Радуйся, исполнение пророчеств, общее чаяние людей, которым Ты принесла радость».

О Богомати! О Всепетая! О Владычица! Дай всем, кто зовет Тебя, достигнуть Тобою вечного дня и лицом к лицу поклониться Тебе. Аминь.

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин)

9 января

Первомч. Стефана

Главные принципы научной фитотерапии

Феномен первой дозы. Впервые принятое лекарство действует в 5–10 раз сильнее, чем на третий день приема. Это касается не только трав, но и таблеток и инъекций. Вспомните типичный случай: при повышенном артериальном давлении терапевт поликлиники болящему назначает таблетку гипотензивного средства, болящий выпивает, давление резко падает, и болящий сутки лежит, не может встать с постели из-за выраженной гипотензии. Поэтому первичные дозировки, соответственно, должны быть ниже. **Малокомпонентность сборов.** Каждое лекарственное растение богато разнообразными активными веществами и поэтому может проявлять сразу несколько лечебных эффектов. Взаимодействие веществ разных растений между собой изучено плохо. Поэтому на начальном этапе лечения предпочтительно лечение извлечениями из немногих растений и малокомпонентных сборов. По возможности сочетаем растения, дающие один лечебный эффект за счет разных активных компонентов, тогда растения взаимно усиливают друг друга. **Общий принцип дозирования.** Сборы трав настаиваются в среднем 1:50, для взрослого человека одна чайная ложка молотой травы с горкой на стакан (250 мл) в сутки. При более густом заваривании многие действующие вещества не выходят в воду, остаются в сырье, либо выходят в раствор, но снова осаждаются на свои же волокна, и настои менее эффективны. Начальная доза принятых спиртовых настоек для взрослых в среднем 5 капель на прием (15 капель в сутки). Средняя доза 7–10 капель три раза в день. Детям, беременным, кормящим матерям и лицам, управляющим автомобилем, необходимо избавляться от спирта, этот

процесс называется «деалкоголизация». В рюмку с кипятком капают суточную дозу настойки (15 капель). Когда вода остынет, спирт улетучится, а действующие вещества останутся. Выпить в три приема за день. Лучше деалкоголизировать каждую дозу в отдельности — перед завтраком, обедом и ужином. Если принимается несколько настоек, все они капаются в одну рюмку с горячей водой. Есть другой вариант: вечером накапать в сухую чистую рюмку 15 капель. Поставить на ночь в шкаф. За ночь спирт улетучится. Утром налить в рюмку воды комнатной температуры. Выпить в три приема в течение дня. **Толерантность.** Всякое лекарственное растительное сырье работает только определенное количество времени, поэтому длительный прием трав более двух месяцев подряд бессмыслен. Исключение составляет настойка боярышника, которая работает 365 дней в году. Мы должны создать столько сборов трав болящим, чтобы, принимая их по два месяца, «перекрыть» хотя бы полгода. В некоторых программах лечения показано чередовать фитопрепараты по неделе. **Зависимость эффекта растительных средств от дозы** нелинейна. Известно, что по мере повышения дозировки химических лекарств нарастает и эффект. Но для фитопрепаратов, имеющих в составе сотни химических веществ, эффект нарастает нелинейно, например, пять капель настойки может сработать мощнее, чем двадцать. Именно поэтому мы начинаем с минимальной дозы и постепенно, в среднем каждую седмицу-две, наращиваем дозировку, если это необходимо. **Резистентность=устойчивость.** Это известный феномен в современной медицине. Например, антибиотики в большинстве случаев подавляют микроорганизмы за 5–7 дней, а при более длительном применении может формироваться антибиотикоустойчивость. Применяемый вид антибиотика перестает быть эффективным, так как микробы становятся резистентными к нему. Поэтому антибиотики обычно назначают на срок не более 7 дней. Для борьбы с хроническими инфекциями мы назначаем сборы трав, чередуя их по седмице. Еще более мощной фитотерапия оказывается при ежедневной смене трав. Например, для подавления вирусов мы рекомендуем каждый день менять травяные чаи из противовирусных лекарственных растений: девясила, душицы, исландского мха, лабазника, репяшка, ромашки, чабреца и др. Наконец, самым мощным эффектом обладает шестикратная смена фитопрепаратов в течение дня. Например, в местном комплексе при женских болезнях мы рекомендуем тампоны из водных настоев душицы, репяшка, шалфея и масляных — чабреца, вероники, календулы.

Профессор, доктор медицинских наук
Елена Евгеньевна Лесиовская
Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

10 января

Мчч. 20 000 в Никомидии, ап. от 70-ти Никанора

Когда-то люди знали природу, травы, поведение животных, могли за ними ухаживать, любили все это. А теперь — пластмассовый ящик, начиненный микросхемами, и около него дергающиеся дети — телевизор. Что это такое, смысл жизни, да?

Когда-то, тридцать с лишним лет назад, когда я служил в Переделкино, туда приехал Патриарх Алексий I, старец, ему было девяносто с лишним лет, с ножками было трудно, и вот его повезли на колясочке по храму. Он смотрит — а там электрические лампочки вместо лампадок. И Святейший, Царствие ему Небесное, спрашивает:

— А это электричество, да?

— Да, Ваше Святейшество.

— А если что-нибудь — чик — и все, будет темно?

Лампадочка, когда светится огонечком, она теплится, от нее тепло. А если где-нибудь нажмут, в РАО ЕЭС — простите, не с амвона выражаться такими словами, — если они там что-то перекроют — то все, жизнь кончится? Конец света? Выключат свет — телевизоры не работают, компьютеры не работают. Ни холодильники, ни комбайны кухонные не работают — все, с голода помрут?

За границей — это точно. У нас, слава Богу, не всегда все работает, поэтому еще и головы работают, и руки. Поэтому мы еще выживем, Бог даст, за счет того, что у нас происходит. А там — нет, там конец электричества — это уже конец света.

Вот иногда задумаешься над существованием человечества, и картина выходит очень печальная: деградирует и нравственно, и умственно. Слава Богу, что мы еще не настолько закованы в эти благополучные сети. Поэтому и Церковь, заботясь о нашем здоровье, не говоря уже о душе, предлагает нам свои посты, когда человек, хоть невольно, все-таки сдерживает себя и начинает есть то, что и полагается есть, то, что в раю ели. В раю ведь только растительная пища была, имейте в виду. Вот хоть несколько дней в году в райском состоянии побудем. А та пища, которой питаются свиньи, — это все остальное, чем начинена наша современная жизнь.

Поэтому постараемся мы почаще бывать в храме Божием. Кто не умеет или не знает — купите молитвеннички, молитесь. Молитесь чаще, молитесь больше, молитесь хотя бы краткими молитвами: *Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго*; *Боже, милостив буди мне, грешному*, или *Пресвятая Богородица, спаси нас*, или, кто не умеет, просто: *Господи, помилуй* — и этого уже достаточно.

Протоиерей Валериан Кречетов

11 января

Мчч. 14 000 младенцев Вифлеемских

Жизнь растения представляет постоянное превращение энергии солнечного луча в химическое напряжение; жизнь животного, наоборот, представляет превращение химического напряжения в теплоту и движение. В одном заводится пружина, которая спускается в другом.

Это роль посредника между солнцем и животным миром. Растение, или, вернее, самый типичный его орган — хлорофилловое зерно — представляет то зерно, которое связывает деятельность всего органического мира, все то, что мы называем жизнью, с центральным очагом энергии в нашей планетной системе.

Такова космическая роль растения. Это — превращение простых, неорганических веществ, углекислоты и воды в органическое, в крахмал, есть единственный существующий на нашей планете естественный процесс образования органического вещества. Все органические вещества, как бы они ни были разнообразны, где бы они ни встречались, в растении ли, в животном или в человеке, прошли через лист, произошли из веществ, выработанных листом. Вне листа, или, вернее, вне хлорофиллового зерна, в природе не существует лаборатории, где бы выделывалось органическое вещество. Во всех других органах и организмах оно превращается, преобразуется, только здесь оно образуется вновь из вещества неорганического.

К. Тимирязев. Жизнь растений

12 января

Свт. Макария, митрополита Московского, мц. Анисии, прп. Феодоры

А Святки — значит дни святые, —
Благоговением храни,
И развлечения пустые
Далече от себя гони.

Никто не сетует, конечно,
Господь явился в мир, но вот,
Порою этой безмятежной
Не перевесил бы живот.

Как многие идут достойно
Суровою стезей поста, —
Дойдя до Праздника, в застольях
Теряют цель пути — Христа.

Иеромонах Роман (Матюшин)

Алтей лекарственный, трава [1]

Действие: болеутоляющее, противоязвенное, противомикробное, противовоспалительное, усиливающее регенерацию, нормализующее пищеварение, отхаркивающие, образующее защитную слизь, снимающее изжогу.

Показания: изжога, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью, гастродуоденит, кашель, выделение солей и камней из почек и желчного пузыря.

Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6–15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,2 л;

15–30 кг — 1/2 чайной ложки без горки на 0,2 л;

30–40 кг — 1 чайная ложка без горки на 0,25 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,25 л в день. При недостаточном эффекте можно повысить дозу от 1 чайной до 1 десертной ложки с горкой на 0,35 л в день.

Применение: траву помещают в сосуд, заливают горячей водой, накрывают плотной крышкой, настаивают при комнатной температуре 20 минут. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день после еды или по нескольку глотков при изжоге (детям от чайной до столовой ложки на прием). Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре сутки, в холодильнике при + 5^0 двое суток. Траву можно пить как чай, щепоть травы заливая стаканом крутого кипятка. Через 5–10 минут чай готов.

Противопоказания: не выявлены.

Условия хранения: в сухом темном месте завернутым в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42^0 и не ниже –40^0.

13 января

Отдание праздника Рождества Христова;
прп. Мелании Римляныни

Нахожусь во власти странного ощущения. Идя по луговой тропинке, по меже, по лесной опушке, по всякой земной дороге, временами воображаю себя пришельцем из какой-нибудь далекой галактики и с первозданным удивлением разглядываю конструкции и модели, называемые здесь то деревом, то травой, то лютиком, то ромашкой,

[1] Здесь и далее — из книги А. А. Алифанова «Избавление от недугов».

то подсолнухом, то березой. В каждой из этих моделей я готов увидеть великое чудо.

В. Солоухин. Трава

Астрагал эспарцетовидный, трава

Действие: усиливающее сердечные сокращения, нормализующее ритм сердца и обмен веществ, противосклеротическое (антиоксидантное), понижающее артериальное давление, улучшающее иммунитет, защищающее почки от повреждения и воспаления (нефропротекторное), нормализующее калиевый баланс в клетках сердца и обмен щавелевой кислоты в организме. Содержит макроэлементы: калий, кальций, магний, железо; микроэлементы: марганец, медь, цинк, молибден, кобальт, хром.

Показания: кардионевроз, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, потеря ионов калия, снижение иммунитета, болезни почек, в том числе нефриты и мочекаменная болезнь, поражение почек аптечными мочегонными лекарствами, бронхиальная астма. Наружно для промываний и полосканий при ринофарингитах, аденоидах, синуситах.

Противопоказания: нежелательно пить густо заваренный настой при низком артериальном давлении.

Приготовление: указанное количество травы помещают в сосуд, заливают водой, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут. Продолжают настаивать на отключенной бане 45 минут. Возможно настаивание в термосе 1–2 часа, для чего траву заливают крутым кипятком. Процеживают, отжимают, выпивают в три приема после еды. Суточная доза детям весом: до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л;

6–12 кг — 1/4 чайной ложки без горки на 0,1 л;

12–25 кг — 1/2 чайной ложки без горки на 0,1 л;

25–40 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л воды.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в сутки. Допустимо пить вместо чая или вместе с чаем, по 1/4 чайной ложки на стакан кипятка (щепоть, заваривать как чай 5–10 минут) три раза в день.

При промываниях носоглотки растворяют нейодированную соль из расчета 1/4 чайной ложки соли на чайную чашку (200 мл) настоя непосредственно перед промыванием.

Условия хранения: в сухом темном месте завернутым в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -40^0.

14 января

Обрезание Господне; свт. Василия Великого

Тропарь Обрезанию, глас 1-й

На престоле огнезрачнем в вышних седяй со Отцем безначальным и Божественным Твоим Духом, благоволил еси родитися на земли от Отроковицы, неискусомужныя Твоея Матере, Иисусе; сего ради и обрезан был еси, яко человек осмодневный. Слава всеблагому Твоему совету, слава смотрению Твоему, слава снизхождению Твоему, едине Человеколюбче.

Кондак Обрезанию, глас 3-й

Всех Господь обрезание терпит, и человеческая прегрешения, яко благ, обрезует: дает спасение днесь миру; радуется же в вышних и Создателев иерарх, и светоносный, Божественный таинник Христов Василий.

* * *

А вот и настоящий Новый год,
По старому счислению привычней:
И на реке уже не гололед,
И дерева под мехом, как обычно.

Сугробы — сплошь алмазами лунят.
А новый стиль в недоуменье вводит,
И не случайно Благодать Огня
В Святой Земле по старому нисходит.

Побуду в Храме в полуночный час,
Молитвою начало освящая:
Ведь Новый год положено встречать,
Безвременному время возвращая.

Иеромонах Роман (Матюшин)

15 января

Предпразднество Богоявления; свт. Сильвестра, преставление прп. Серафима Саровского

«В чем застану, в том и сужу», — говорит Господь. Горе, великое горе, если застанет Он нас отягощенными попечением и печалями житейскими, ибо кто стерпит гнев Его и против лица Его кто станет!

Вот почему сказано: «бдите и молитесь, да не внидите в напасть» (Мк. 14, 38), то есть да не лишится Духа Божия, ибо бдение и молитва приносит нам благодать Его. Конечно, всякая добродетель, творимая ради Христа, дает благодать Духа Святого, но более всего дает молитва, потому что она всегда в руках наших, как орудие для стяжания благодати Духа... На нее всякому и всегда есть возможность... Как велика сила молитвы даже и грешного человека, когда она от всей души возносится, судите по следующему примеру Священного Предания: когда по просьбе отчаянной матери, лишившейся единородного сына, похищенного смертью, жена-блудница, попавшаяся ей на пути и даже еще от только что бывшего греха не очистившаяся, тронутая отчаянной скорбью матери, возопила ко Господу: «Не мене ради, грешницы окаянной, но слез ради матери, скорбящей о сыне своем и твердо уверованной в милосердии и всемогуществе Твоем, Христе Боже, воскреси, Господи, сына ее!» — и воскресил его Господь. Так-то, ваше боголюбие, велика сила молитвы, и она более всего приносит Духа Божиего, и ее удобнее всего всякому исправлять. Блаженны мы будем, когда обрящет нас Господь Бог бдящими, в полноте даров Духа Его Святого!..

— Ну а как же, батюшка, быть с другими добродетелями, творимыми ради Христа, для стяжания благодати Духа Святого? Ведь вы мне о молитве только говорить изволите?

— Стяжайте благодать Духа Святого и всеми другими Христа ради добродетелями, торгуйте ими духовно, торгуйте теми из них, которые вам больший прибыток дают. Собирайте капитал благодатных избытков благодати Божией, кладите их в ломбард вечный Божий из процентов невещественных... Примерно: дает вам более благодати Божией молитва и бдение, бдите и молитесь; много дает Духа Божиего пост, поститесь, более дает милостыня, милостыню творите, и таким образом о всякой добродетели, делаемой Христа ради, рассуждайте.

Беседа преподобного Серафима с Н. А. Мотовиловым

16 января

Прор. Малахии, мч. Гордия

Беседа врача-фитотерапевта Александра Александровича Алифанова с профессором, д. м. н. Алексеем Николаевичем Кокосовым, заслуженным деятелем науки РФ

А. Алифанов: В XIX веке владыка Серафим Чичагов писал, что одной из самых главных причин нашего нездоровья является застой крови. И вот, для того чтобы не болеть, нужно обязательно ликвидировать

этот застой крови. Чтобы шел ускоренный кровоток, чтобы клеточки работали, мышцы работали, чтобы клеточками в кровь сбрасывался углекислый газ, чтобы получался кислород.

А. Кокосов: К сожалению, мы немножечко злоупотребляем лекарствами. Понимаете, я как врач, естественно, не против лекарств. И конечно, сейчас у нас преобладают лекарства, созданные химическим путем. Это показатель наших возможностей в технологиях, создании нового и т. д. Но нужно иметь в виду, что химически созданное лекарство чужеродно для организма. Конечно, оно действует на какие-то рецепторы, запускает положительные реакции и все прочее. Но, во-первых, об этом хорошо говорится в литературе, но как-то это в угоду фармацевтическим фирмам не очень ставится на передний план. Потому что когда лекарство создается, то оно создается для определенных целей. Для воздействия, например, на печень. И вот лекарство химическое, когда оно принимается внутрь, оно чужеродно для организма. А организм так устроен, вот эти механизмы саморегуляции, что он все чужеродное разрушает и выводит. Здесь тоже они могут выводить через органы выведения, но органы выведения хорошо работают при движении. А если человек мало двигается, то это выводится куда? В ткани. И является уже моментом для создания аутоиммунных процессов.

А. А.: Да, я здесь вашу мысль хочу пояснить нашим слушателям. Немножко разжевать, потому что не все специалисты. Все химические лекарства, которые мы принимаем в желудок или с помощью инъекций, капельниц, попадают в печень, где разлагаются до водорастворимых соединений, которые попадают в почки и через почки выводятся. Если они не выводятся, они задерживаются в тканях и являются основой для аутоиммунных заболеваний. А что такое сейчас «аутоиммунные заболевания»? Грубо говоря, это все, что неизлечимо. Это нейродермит, это псориаз, это ревматоидный артрит, это бронхиальная астма. Аутоиммунный механизм есть даже в тромбофлебите. Есть аутоиммунные механизмы в атеросклерозе. То есть мы с помощью лекарств и стареем тоже. Мне как-то пришла мысль. Я жил в деревне такой, станице Вешенской. Я прожил там, считай, всю свою жизнь. У нас там, помню, все мое детство, всю юность, первую половину жизни, была одна аптека на всю станицу. Так вот что интересно. Сейчас аптеки, даже в станице Вешенской, «почти на каждом углу». Так вот и возникает вопрос: «И что, здоровье населения стало лучше?»

А. К.: Так что с этой точки зрения, я не открою какую-то тайну, мы уже об этом говорили, любое лекарство, созданное химическим путем, чужеродно для организма. Конечно, оно действует на определенные рецепторы, запускается реакция, но в принципе организм все чужеродное считает шлаком и выводит. И куда выводит? Если хорошо

работают органы выведения, а для этого нужно постоянное движение, чтобы кровь двигалась и выводила через почки. Как известно, человек сейчас мало двигается. Поэтому очень часто это откладывается в тканях и дает основу для аутоиммунной патологии. То, о чем вы уже говорили. Аутоиммунная патология в принципе — это наиболее тяжелая трудноизлечимая современная патология. То есть вот это нужно знать. Кроме того, это хорошо известно в принципе, хоть и затушевывается. Когда химик какое-то лекарство создает, то он имеет в виду на определенный момент, что это воспаление или еще что-то. Лекарство химическое может действовать по разным направлениям. И нередко эти направления выявляются позже, когда накапливаются клинические данные. Поэтому создается лекарство, и здесь, значит, по ведущему его механизму оно назначается. Например, аспирин. Вначале он был создан для чего? Для лечения болей. А в дальнейшем оказалось, что он и на кровь действует разжижающе, он еще и еще и еще. Это выделилось позже. Поэтому сейчас это пример долговечности лекарства: другие лекарства уже сошли на нет, а у аспирина все новые и новые свойства открываются. И в этом смысле очень важно, что все эти химически созданные лекарства обязательно будут разлагаться и выделяться или откладываться. И это очень важный момент. Что же касается структуры современных медикаментозных средств, то есть лекарства химически созданные и есть лекарства природные. И в этом смысле природные лекарства — травы и прочее, — они более сродни тканям, и они оказывают меньший зловредный эффект и лучше действуют. Хотя действие их, может, немножечко более медленное, но они более удовлетворительно действуют на организм, и в этом отношении, понимаете, современная медицина, если говорить о лекарствах, это медикаментозное — химическое, и оно преобладает у нас в стране, в зарубежных странах, и есть медицина не так называемая ортодоксальная — современная, а народная медицина. А там преобладают элементы природы, то есть различные травы, растения, которые тоже используют для лечения. В этом смысле медицина медикаментозная — это то, что за ней стоит, а за ней стоят фирмы, и фирмы, конечно, желают, чтобы все лечились только этими лекарствами, чтобы покупали эти лекарства, поэтому так много сейчас аптек. Вы говорили, ваше наблюдение — там, в этом поселке столько аптек. А у нас на проспекте, где я живу, — Ланское шоссе, проспект Смирнова, — там около двух километров, и там пять аптек уже, пять аптек! И государственные, и негосударственные, и прочее и прочее. Везде только лекарства. И поэтому фирмы поддерживают это. И сразу рассказывают, что все вылечивается. Это, конечно, неправда, все не излечивается.

Запись эфира «Православного радио Санкт-Петербурга»

17 января

Собор 70 апостолов; прп. Феоктиста

Главное в духовной жизни — вера *в Промысл Божий* и рассуждение с советом.

У Бога все бывает вовремя для тех, кто умеет ждать.

Крылышки наши иногда повисают, и нет сил взмыть в небо. Это ничего, это наука из наук, которую мы проходим, — лишь бы желание видеть небо над головой, небо чистое, звездное, небо Божие, не исчезло.

Советы старца архимандрита (Крестьянкина)

Иссоп лекарственный, трава

Действие: противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противопротозойное, противогрибковое, противоглистное, ранозаживляющее, отхаркивающее, тонизирующее.

Показания: заболевания дыхательной системы, рецидивирующая острая респираторная вирусная инфекция и иммунодефицит, герпес, цитомегаловирус, хронические гепатиты В и С, опухоли, нарушения пищеварения, вздутия живота, глистные инвазии, болезни сердца, анемия, неврозы, дисбактериоз.

Применение: указанное количество травы помещают в сосуд, заливают водой, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут. Продолжают настаивать на отключенной бане 45 минут. Возможно настаивание в термосе 1–2 часа, для чего траву заливают крутым кипятком. Процеживают, отжимают, выпивают в три приема после еды. Суточная доза детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л;

6–12 кг — 1/4 чайной ложки без горки на 0,1 л;

12–25 кг — 1/2 чайной ложки без горки на 0,1 л;

25–40 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л воды.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в сутки. Для использования в качестве приправы в блюда иссоп перемалывают на кофемолке. Приятный вкус травы иссопа позволяет его заваривать как чай и пить в произвольном порядке, когда захочется. 1/4 чайной ложки (щепоть) заливают стаканом кипятка и прикрывают крышкой. Через 5–10 минут чай готов. Процедить и выпить.

Условия хранения: в сухом темном месте завернутым в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -40^0.

18 января

Навечерие Богоявления (Крещенский Сочельник);
прп. Синклитикии Александрийской

Святая вода

Освящением воды Церковь возвращает водной стихии первобытную чистоту и святость, низводит на воду силой молитвы и Слова Божия благословение Господне и благодать Пресвятого и Животворящего Духа. Освящение воды совершается во время праздника Богоявления с торжественным крестным ходом, известным под названием «хода на Иордан», и в Крещенский Сочельник, когда читается чин Великого водоосвящения.

Крещенская вода — это святыня, которая должна быть в каждом доме православного христианина. Ее бережно хранят в святом углу, возле икон. Кроме крещенской воды православные христиане могут использовать воду, освященную на молебнах в доме или храме. Святая вода гасит пламя страстей, отгоняет злых духов — вот почему окропляют святой водой жилище и всякую вещь, которую освящают.

Святая вода, как и святое Причастие, принимается верующими только натощак. Преподобный Серафим Саровский после исповеди паломников всегда давал им вкушать из чаши святой богоявленской воды. Преподобный Амвросий смертельно больному послал бутылку со святой водой — и неизлечимая болезнь, к изумлению врачей, отошла. Старец иеросхимонах Серафим Вырицкий всегда советовал окроплять продукты и саму пищу иорданской (крещенской) водой, которая, по его словам, «сама все освящает».

Когда кто-нибудь сильно болел, старец Серафим благословлял принимать по столовой ложке освященной воды через каждый час. Старец говорил, что сильнее лекарств, чем святая вода и освященное масло, — нет.

Молитва на принятие просфоры и святой воды

Господи Боже мой, да будет дар Твой святый и святая Твоя вода во оставление грехов моих, в просвещение ума моего, в укрепление душевных и телесных сил моих, во здравие души и тела моего, в покорение страстей и немощей моих по безпредельному милосердию Твоему молитвами Пречистыя Твоея Матери и всех святых Твоих. Аминь.

Интернет-журнал «Русская неделя»

19 января

Святое Богоявление, Крещение Господа нашего Иисуса Христа

Морозы под Крещенье обжигают,
Не верится, что кто-то есть живой.
И факелами звезды полыхают,
И Млечный путь — касайся головой.

Куда ведешь, пустынная дорога?
И ты сегодня смотришь в Иордан,
Где Бог Отец, и Дух Святой, и Логос,
И с трепетной десницей Иоанн.

Иеромонах Роман (Матюшин)

Крестить следует либо до четырех месяцев — тогда ребенок вообще мало что понимает, держит головку, не боится чужих, и если к нему подойти с нежностью, вряд ли будет плакать, либо... после 4–5 лет. В этом возрасте ребенок уже сознательный, и если с ним провести определенную подготовительную работу, плакать он не будет.

Опыт показывает, что дети и после пяти месяцев, и вообще в любом возрасте, если священник говорит мягким голосом, не делает резких движений, улыбается, чаще всего ведут себя спокойно.

Проблема тут в том, что ребенок после полугода может нервничать, потому что мама от него далеко и он на руках чужой тети — крестной. На самом деле никакой проблемы в том, чтобы именно родная мама держала малыша на руках, нет. Напомню, что, согласно традиции, идущей из глубокой древности, до 40-го дня роженица не может посещать храм. Когда на 40-й день на Руси крестили малыша, мама стояла в притворе или в стороне. И потом, после крещения, священник читал над нею разрешительную молитву.

Но если крестится ребенок старше 40 дней (а это сегодня обычное явление) со дня своего появления на свет, то разрешительную молитву матери можно прочитать перед Таинством Крещения! И мама будет стоять не вдалеке, но рядом, и если ребенок занервничает, мама может взять его на руки.

Протоиерей Константин Пархоменко

20 января

Попразднество Богоявления; Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

Проявляется болезнь только тогда, когда уже организм не может ее компенсировать. А до поры до времени организм даже не знает, что

он больной. Какое-то время тому назад в одном большом городе был проведен один такой эксперимент, такие эксперименты ведь часто бывают. Идут медики и кого-то спрашивают: как вы себя чувствуете? Больны вы или нет? Один говорит — да, болен. Другой — нет, я чувствую себя хорошо. И начали его исследовать. И вот когда в таком большом городе таким образом взяли в слепом опыте 100 человек, то оказалось, что только у пяти процентов из них действительно не было патологии или она была компенсирована. И они не знали.

Так и бывает: чувствуем себя достаточно хорошо, выполняем свои функции и даже не знаем, что у нас что-то есть. Это значит, что у нас все компенсировано организмом и хорошо работают механизмы саморегуляции. Вот это очень важно. Два года тому назад обследовали в слепом опыте тоже 100 мальчиков и девочек, а оказалось, что все они больны. У всех что-то, да есть, и я думаю, что этот факт говорит о многом. Он говорит о том, что мы все более и более нездоровы. Потому что в нашем мире — живом, человеческом — становится все больше повреждающих факторов. Но организм тоже совершенствуется, и поэтому важно, чтобы эти механизмы саморегуляции мы изучали и тоже тренировали, чтобы они компенсировали наши дефекты и определяли состояние нашего здоровья.

Мы, врачи, зачастую не обращаем внимания, что есть уже заложенный механизм компенсации. И всегда, когда приходит пациент, надо подумать, стоит ли внедряться в его жизнь, которая по сути уже скомпенсирована, и он находится в каком-то равновесии с окружающим пространством и с внутренним своим пространством.

Я думаю, что в будущем мы придем к тому, чтобы была возможность у врача, у человека, который, так сказать, сделал своей профессией врачевание, чтобы он знал обо всех этих возможностях — и применение лекарств, и применение немедикаментозных методов. И чтобы разумно сочетал, в зависимости от желания больного и в зависимости от его возможностей, органов, функций и так далее. И это очень важно.

Профессор, д. м. н. Алексей Николаевич Кокосов,
заслуженный деятель науки РФ

21 января

Прп. Георгия Хозевита и Емилиана исповедника

Почему сейчас так много больных детей? Почему, например, у детей такое количество заболеваний желудочно-кишечного тракта? Потому что мы оставили традиционный уклад нашей жизни, в том числе и питания.

Наши предки были воспитаны в православии, которое освящало всю их жизнь. И дети их были куда здоровее нынешних наших детей.

В последнее время в медицине довольно широко распространилась концепция болезней накопления. Эти болезни начинаются в детском возрасте. Часто, сами того не зная, мы перекармливаем наших детей. А многие заболевания возникают из-за неспособности детского организма справиться с тем количеством веществ, которые в него поступают.

Тело, данное человеку Богом, удивительно гармонично устроено. Оно отказывается от того, что ему не нужно, и испытывает потребность в том, чего ему не хватает. И когда мы пытаемся насильно питать детей как можно сытнее, это им не приносит пользы.

Протоиерей Алексей Грачев

22 января

Мч. Полиевкта, свт. Филиппа, митр. Московского

Секрет жизни

Однажды в Киеве во время первой империалистической войны встретились два будущих священномученика: Сергий Сидоров, в то время он был мирянином, и преподаватель Киевской Духовной академии отец Александр Глаголев.

Между ними состоялся любопытный разговор. Во время войны у Сергия Сидорова многие друзья погибли на фронте, и в довершение всех бед умер его родной отец. Горе настолько иссушило его несчастную душу, что, по его признанию, он был почти мертв душой.

В таком бедственном состоянии он встретился с батюшкой Александром и печально поведал все случившееся. От него Сергий услышал следующее:

— Если Христос жив, в Нем все живы, Его увидим — всех увидим.

— А как увидеть? — спросил Сергий.

— В любви увидим, — ответил отец Александр. — Будете любить людей — увидите Христа, поймете, что все живы.

Мысль о том, что нужно любить, его затронула. Другой батюшка, отец Константин Пальцин, посоветовал делать близким что-то хорошее, светлое, мирное: «Идя путем делания добра во имя Христа, можно будет преодолеть свои страсти, так и поступали в своей жизни святые». Радость от делания добра побуждала подвижников на благодарные молитвы. Святой Макарий Великий очень точно характеризовал суть христианства: «Молитва основана на любви, а любовь — на радости. Это и есть христианство». Отец Иоанн (Крестьянкин)

написал на эту тему почти гимн о пользе малых добрых дел. Малые добрые дела, постепенно согревая душу, выявляют и ее нечистоту, здесь на помощь приходит молитва.

Заповедь Божия — хранить и возделывать Рай — возможно, более всего касается человеческой души, воспитания в ней мира и красоты, добра и любви, что без помощи Божией крайне трудно сделать.

Одного современного батюшку спросили о том, как спасти свою душу. Он ответил кратко: «Берегите мир души изо всех своих сил». Возможно, в этом кроется сакраментальный секрет жизни.

Игумен Николай (Парамонов). Из книги «Шел к Богу человек»

23 января

Свт. Григория Нисского, прп. Дометиана, свт. Феофана Затворника

Почему бы вам не стать пианистом, хирургом, художником? Ответите: надо учиться. А для того чтобы учить других науке из наук — духовной жизни, — по-вашему, учиться не надо?

Если в фундамент жизни изначала закладывается грех, то ждать доброго плода в таком случае сомнительно.

Любовь к человечеству — словесный блуд. Любовь к человеку конкретному, на нашем жизненном пути Богом данному, — дело практическое, требующее труда,

Настало такое время, что только скорбями и спасается человек. Так, каждой скорби надо в ножки поклониться и ручку облобызать.

Искать надо не радости, а того, что содействует спасению души.

С креста, данного Богом, не сходят — с него снимают.

То, что скорбите, — это хорошо, это ведь род молитвы. Только ропота не допускайте.

Советы старца Иоанна (Крестьянкина)

Репяшок аптечный, трава

Местное действие: противовирусное, повышающее местный иммунитет, противовоспалительное, противомикробное, противопротозойное, ранозаживляющее. Применяют для примочек при ранах, для полосканий при ангине и промываний носа при простуде, насморке, гайморите; для тампонов влагалища и подмываний; для микроклизм.

При приеме внутрь: мочегонное, нефропротекторное (защищающее почки), солевыводящее, мягкое желчегонное, гепатопротекторное (защищающее печень), ангиопротекторное (защищающее сосуды), иммуномодулирующее, тонизирующее, противовирусное,

противоопухолевое, противоглистное, замедляющее развитие диабета. Содержит витамины: B_1, B_2, C; микроэлементы: кремний.

Ограничения: при питье внутрь беременным не более чайной ложки без горки в сутки.

Применение местно: 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 200 мл (стакан) воды, помещают сосуд в кастрюлю с водой, накрывают крышкой и кипятят на водяной бане 30 минут. Отключают огонь, продолжают настаивать при комнатной температуре 10 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 200 мл крутого кипятка в термосе 1–2 часа. Процеживают. Полощут полость рта, промывают носоглотку или делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри. Для тампонов несоленый настой отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана за один раз. Процеженный несоленый настой сохраняется в холодильнике 48 часов.

Внутрь. 1 чайную ложку настаивают в термосе и выпивают в три приема после еды. Можно пить как чай, смешивая с другими травами, зеленым чаем или отдельно, по трети чайной ложки (щепоть) на стакан. Как тонизирующее средство делают холодный настой: 1 чайную ложку с горкой травы заливают стаканом воды комнатной температуры вечером. Утром процеживают, выпивают, не разогревая, за завтраком и обедом в два приема. Детям доза ниже соответственно весу взрослого.

Условия хранения: в сухом темном месте завернутым в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -40^0.

24 января

Прп. Феодосия Великого

Как проверить себя — любишь человека или нет? Пробираешься дорожкой обмана, обольщения или шествуешь стезей бескорыстной любви? Если любишь — то помнишь. Истинно и искренно любящему свойственно всегда думать о человеке и держать его в сердце своем. А если мысли и думы о ближнем заполняют твое сердце, ты не можешь не молиться о нем. Вот почему молитва, сердечная и внимательная, лежит в основании подвига почитания родителей. Молясь за них, мы испрашиваем у Всемогущего Господа оставления их грехов, умножения их лет во здравии, Божией помощи отцу и матери в их скорбях и немощах, содействия во всяком благом деле. Молитва детей за родителей преодолевает и даже вовсе снимает мнимую «проблему отцов

и детей»... Да и какие могут быть проблемы там, где место лишь взаимной приязни, нежности, радости общения, с полнотой которого может быть сравнима лишь супружеская любовь? Малое слово способно вершить великие дела. Злое слово может нанести непоправимый вред, поранить и даже убить, но подлинно доброе слово может и должно врачевать, примирять, утешать и согревать. Слово любви несет с собой свет и жизнь... Посему, наши юные друзья, не скупитесь на слова приветствия и прощания, выражающие самые задушевные чувства к отцу или матери! Не скроем, некоторые современные молодые люди вообще потеряли способность изъясняться по-человечески. Экономя на словах, такой экономит и на чувствах, не расходуя энергии любви, лишается самого дара любви и становится человеком... в футляре эгоизма и бессердечия. Растопить греховный панцирь гордыни, умягчить свое жесткое сердце можно, как мы помним, вводя в собственное сознание новые, на самом деле давно забытые слова из языка любви к Богу и людям. Тогда взамен нашего отрывистого бурканья, корявого языка междометий придет слово, умащающее и возрождающее души.

Протоиерей Артемий Владимиров

Чабрец Палласа (богородская трава, Троицын цвет)

Действие: противовоспалительное, противовирусное, противоглистное, противомикробное, противопротозойное, противогрибковое, отхаркивающее, увеличивающее секрецию бронхов, сокогонное, усиливающее аппетит, усиливающее пищеварение, болеутоляющее, повышающее артериальное давление, ветрогонное, усиливающее отделение молока у кормящих женщин. Содержит витамин Р; макроэлементы: калий, кальций, магний, железо; микроэлементы: марганец, медь, цинк, молибден, кобальт, хром, селен.

Показания: простуды, аденоиды, ринофарингиты, бронхиты, пневмонии, дисбактериоз, гастрит с пониженной кислотностью, слабое пищеварение, колит, вздутия живота, спазмы кишечника, пониженное артериальное давление, болезни кожи и ротовой полости, грибковые поражения, глистные инвазии, лямблиоз.

Относительные противопоказания для питья: беременность, изжога, повышенная кислотность желудка, обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Гипертоникам высокие дозы чабреца либо снизить, либо принимать под прикрытием понижающих давление средств. Если имеется избыточная секреция слизи при бронхиальной астме, то от приема чабреца лучше воздержаться. У детей при передозировке чабреца возможны кожные сыпи в связи в недостаточной переработкой ферментами печени эфирного масла. После отмены сыпь проходит.

Применение: указанное количество травы помещают в сосуд, заливают водой, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут. Продолжают настаивать на отключенной бане 45 минут. Возможно настаивание в термосе 1–2 часа, для чего траву заливают крутым кипятком. Процеживают, отжимают, выпивают в три приема после еды.

Суточная доза сбора детям весом:

до 8 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

8–15 кг — 1/5 чайной ложки на 0,1 л;

15–25 кг — 1/3 чайной ложки на 0,2 л;

25–35 кг — 1/2 чайной ложки на 0,2 л;

35-45 кг — 2/3 чайной ложки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте можно повышать дозу от 1 чайной до 1 десертной ложки с горкой на 0,35 л. Указанное количество травы залить в сосуде стаканом воды, прикрыть крышкой, поставить сосуд на водяную баню в кастрюлю с водой, кипятить на бане 15 минут, 45 минут настаивать при отключенном огне, процедить. Удобно настаивать в термосе в крутом кипятке 1–2 часа, перед помещением в термос ополоснуть его кипятком. Процедить. Пить по 1/3 стакана три раза в день за 10 минут до еды при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и после еды при болезнях дыхательной системы. Допустимо пить вместо чая после еды или вместе с чаем, заваривая как чай. 1/4 чайной ложки (щепоть) заливают стаканом кипятка на 5–10 мин. Прикрыть крышкой.

Наружно для полосканий и промываний настаивают 1 чайную ложку на 0,2 л воды. При промываниях носоглотки растворяют нейодированную соль из расчета 1/4 чайной ложки на стакан непосредственно перед промыванием

Условия хранения: в сухом темном месте завернутым в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -40^0.

25 января

Мц. Татьяны, свт. Саввы Сербского

Молитва пред иконою Спасителя, Исцелителя расслабленного

Благий Человеколюбче, премилосердый Господи, недуги наша понесый и ранами Твоими нас исцеливый! Пред Твоим величеством рабски припадающе, смиренно молимся: призри, благосерде, на рабы Твоя, и якоже древле исцелил еси разслабленнаго, тридесять осмь лет в недузе своем лежавшаго, тако

и ныне, целителю благий, милостию и щедротами Твоими рабы Твоя посети. Ты убо разслабленному древле рекл еси: востани, возьми одр твой и ходи. Темже и мы, грешнии и недостойнии раби Твои, на Божественная Твоя словеса сия надеющеся, пред Твоим же величеством смиренно припадающе, Твое Божественное милосердие и неизреченное человеколюбие умильно просим: отверзи нам двери милости Твоея и прости вся согрешения наша вольная и невольная, имиже Твою благость прогневахом и Твое человеколюбие раздражихом; уврачуй нашу болезнь греховную; недуги наша душевныя и телесныя во здравие претвори, немощи в силу преложи, печали в радость и скорби во утешение премени; отыми же от нас всякое уныние и забвение; ум наш укрепи и цел соблюди, во еже всегда в заповедех Твоих поучатися; вся уды наша исправи, во еже волю Твою благую и совершенную творити. Ты бо еси целитель благий, воздвижение немощным, болящим врач, недужным исцеление, здравым здравия хранитель, и Тебе славу возсылаем, со Безначальным Твоим Отцем, и с Пресвятым и Благим и Животворящим Твоим Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

* * *

Св. Савва был младшим сыном великого князя Стефана Немани, его светское имя было Растко. Год его рождения точно неизвестен, обычно упоминают 1169 или 1174 (иногда и 1175). В юношестве отправился на гору Афон и стал там монахом, тогда и получил монашеское имя Савва. Через несколько лет отец Саввы отрекся от престола и присоединился к нему, получив имя Симеон. Они вдвоем создали монастырь Хиландар на Афоне. Монастырь, построенный на средства сербских князей в середине XII века, тогда же стал центром сербской монашеской жизни. Он и сейчас остается одним из самых известных монастырей Афона и относится к Сербской патриархии. После смерти отца святой Савва вел аскетический образ жизни, оставался на Афоне до конца 1207 года. В 1208 году святой Савва вернулся в Сербию, чтобы прекратить гражданскую войну между старшими братьями. Создал автокефальную (независимую) Сербскую Православную Церковь и стал ее первым архиепископом в 1219 году. В 1234 году святой Савва предпринял повторное паломничество в Иерусалим. В Палестине он основал монастырь Святой Архангел и больницу для православных паломников. Возвращаясь, проезжал через Болгарию. Там и умер 14 января 1236 года и был похоронен в болгарской столице Тырново. Племянник св. Саввы сербский король Владислав через год перенес его мощи из Тырнова в монастырь Милешева. Мощи святого Саввы находились в Милешеве, пока Коджа Синан-паша не унес их оттуда в Белград, где сжег на горе Врачар 27 апреля 1594 года. После освобождения от Турции сербский народ и Православная Церковь решили построить на том

месте храм, посвященный святому Савве, в знак благодарности за все, что он сделал для своего народа и Церкви.

26 января

Мчч. Ермила и Стратоника, прп. Иринарха

О болезнях

Болезни и неприятные случаи посылаются нам к пользе нашей душевной, и прежде всего к смирению нашему и к тому, чтобы вели жизнь свою осмотрительнее и рассудительнее.

Можно ли лечиться у докторов и принимать лекарства?

Греха в этом никакого нет; потому что все от Господа Бога, и лечебные средства и самые лекаря. И не в том состоит грех, что человек прибегает к врачебным пособиям, а в том, если больной всю надежду на выздоровление полагает в одном враче и врачебных средствах, забывая притом, что все зависит от Всеблагого и Всемогущего Бога, Который Един, их же хощет, живит или мертвит.

Прп. Амвросий Оптинский

Энтеросорбент № 1 (ряска маленькая)

Действие: детоксикационное, очищающее, противоаллергическое, пищевое, противоглистное, противомикробное, противогрибковое, противопротозойное, противолямблиозное, общеукрепляющее, ранозаживляющее, витаминное, противосклеротическое, понижающее холестерин крови. Содержит витамины B_1, B_2, B_6, C, E.

Показания: накопление токсинов в организме, аллергии различного происхождения, недостаток микроэлементов, нарушение обмена веществ, атеросклероз, болезни кожи, гепатит, опухоли, почечная недостаточность, лямблиоз и глистные инвазии, хронические болезни.

Противопоказания: не выявлены.

Побочное действие. Двое пациентов из пяти тысяч пожаловались на неприятные ощущения в области шеи. Некоторые источники предполагают, что это за счет повышенного количества йода в ряске. Однако за два месяца рекомендуемого приема никаких фатальных осложнений мы не наблюдали.

Применение: 1/2 чайной ложки с горкой проглотить на ночь и запить половиной стакана воды. Разовая доза сбора детям весом:

12–25 кг — на кончике ножа, размешать с водой (кефиром);

25–40 кг — 1/4 чайной ложки без горки;

Взрослым — 1/2 чайной ложки. Курс лечения при аллергии 1–2 недели. В других случаях два месяца.

Условия хранения: в сухом темном месте завернутым в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -40^0.

27 января

Отдание праздника Богоявления; прпп. Отец, в Синае и Раифе избиенных, равноап. Нины, просветительницы Грузии

В мировой практике медицины существует две системы здравоохранения, то есть охранения здоровья. Научная — ее еще называют ортодоксальной, современной, западной; и традиционная — ее еще называют народной, восточной, натуропатической. Это две очень серьезные ветви здравоохранения, которые характеризуются своей историей, своими корифеями, своими догмами, которыми гордятся, которые защищают. И часто они являются антагонистами друг другу. Некоторые представители говорят: «Нам никак нельзя идти вместе». А другие говорят: «Нет, это будет лучше для больного». В чем же суть? Суть в том, что, например, в нашей стране, в Европе, США, Англии государство поддерживает медицину научную. А вот, например, на Востоке (а восточные регионы — это почти половина населения земного шара, то есть это Япония, это Китай, это Индия) — там поддерживается традиционная медицина. Я был в Японии (меня туда посылали читать лекции), и я специально попросил отвести меня в их обычный муниципальный госпиталь, и оказалось, что там лечат только традиционными средствами, народными. И болезни там те же, что и у нас, не какие-то экзотические, японские. Но результаты лечения у них отнюдь не хуже наших, а может, даже лучше.

Профессор А. Н. Кокосов

Масло базилика душистого (основа — рафинированное подсолнечное масло)

Действие: тонизирующее, общеукрепляющее, противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противопротозойное (в том числе противолямблиозное), противогрибковое, защищающее сосуды, антиоксидантное, снижающее холестерин крови, спазмолитическое, улучшающее пищеварение, повышающее иммунитет, снижающее мочевую кислоту крови, отхаркивающее.

Содержит: флавоноиды, провитамин А, витамины С, B_2, РР, Р, рутин, камфару, эфирные масла эвенгол, камфен, цинеол, линалоол и др.

Показания: заболевания желудочно-кишечного тракта, хронические вирусные болезни, хронический кашель и ринофарингиты, спазмы, боли, вздутия живота, гастрит, дискинезия желчевыводящих путей, холецистит, дисбактериоз, лямблиоз, нарушения пищеварения, болезни сердца и сосудов, гиперхолестеринемия, синдром хронической усталости, пониженный иммунитет, мочекаменная болезнь, гиперурикемия, болезни суставов.

Применение: по нескольку капель капают в салат, кашу или другие блюда, в тарелку на столе, три раза в день. Не разогревать и не капать в кипящий суп или борщ, так как летучие действующие вещества могут исчезнуть и эффект ослабнет. Через два дня можно увеличивать дозу до четверти и затем до половины чайной ложки на один прием пищи. Детям доза меньше соответственно весу взрослого, по 1 капле на прием на каждый год жизни.

Противопоказания: беременным женщинам нежелательно более 1/2 чайной ложки в сутки.

Хранить при температуре не ниже $+5^0$ (желательно, но не обязательно) и не выше $+42^0$ в защищенном от прямого солнечного света месте при плотно закрытой крышке. Срок годности 4 года.

28 января

Прпп. Павла Фивейского и Иоанна Кущника

Молитва о болящих

Владыко, Вседержителю, святый Царю, наказуяй и не умерщвляяй, утверждаяй низпадающия и возводяй низверженныя, телесныя человеков скорби исправляяй, молимся Тебе, Боже наш, раба Твоего (*имя рек*) немощствующа посети милостию Твоею, прости ему всякое согрешение вольное и невольное. Ей, Господи, врачебную Твою силу с небесе низпосли, прикоснися телеси, угаси огневицу, укроти страсть и всякую немощь таящуюся, буди врач раба Твоего (*имя рек*), воздвигни его от одра болезненнаго и от ложа озлобления цела и всесовершенна, даруй его Церкви Твоей благоугождающа и творяща волю Твою. Твое бо есть, еже миловати и спасати ны, Боже наш, и Тебе славу возсылаем, Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Масло иссопа лекарственного

Действие: обезболивающее, улучшающее микроциркуляцию и питание тканей, противовирусное, противовоспалительное, восстанавливающее хрящи суставов (хондропротекторное), противомикробное, противопротозойное, улучшающее пищеварение.

Показания: остеохондроз, артриты, артрозы, дерматиты, боли в мышцах, суставах, судорожный синдром, желудочно-кишечные заболевания. В каплях при простуде, ринофарингите, аденоидах, синусите. Эффективно при использовании для массажа позвоночника и суставов, а также при судорожном синдроме для массажа у детей и взрослых.

Применение внутрь: по 5 капель в каждый прием еды, три раза в день. Добавлять в любую еду в тарелку на столе или на хлеб. Можно постепенно увеличивать дозу до половины чайной ложки на прием. Детям доза меньше соответственно весу взрослого, по 1 капле на прием на каждый год жизни.

Применение наружно. При болезнях суставов втирать с одновременным массажем в область больного сустава 1–2 раза в день, затем укутать теплой натуральной тканью на несколько часов или на ночь. При воспалении верхних дыхательных путей капать в каждую ноздрю по 1 капле детям и по 2 капли взрослым. Хорошо применять для массажа позвоночника.

Противопоказания: растительные масла нежелательно использовать для смазывания кожи при гнойных процессах и мокнутиях.

Хранить при температуре не ниже $+5^0$ (желательно, но не обязательно) и не выше $+42^0$ в защищенном от прямого солнечного света месте при плотно закрытой крышке. Срок годности 4 года.

29 января

Поклонение честным веригам апостола Петра;
прав. Максима Тотемского

Нужно к больному подходить индивидуально, с полным знанием всех механизмов. Очень важно не перелечить. А как бывает, даже при обычной простуде? При простуде бывает температура, бывает кашель с мокротой, бывает насморк, и врачи назначают множество всяких препаратов. Антибиотики и жаропонижающие. Они даже не мыслят, как это может быть иначе. А ведь если говорить с позиции саногенеза (саморегуляции, самоисцеления организма), то что такое — повышение температуры? Это положительная реакция организма, потому что повышение температуры стимулирует защитные силы организма. Не надо снижать температуру. Особенно если она не больше 38. Кашель — это же тоже активный акт — очищение бронхов! Что такое насморк? Это тоже организм борется, гонится слизь и всякие такие вещи. Мы назначаем сразу же какие-то препараты, которые прекращают это на корню. То есть мы вмешиваемся в естественное течение болезни и на корню угнетаем механизмы саногенеза. А после того, как угнетали раз, два, — они не работают уже.

Я считаю, что на инфекцию не надо действовать, а надо стимулировать иммунитет. Стимуляция иммунитета — это подъем защитных сил организма. Это является принципиально важным. Потому что в принципе в каждом человеке заложено очень много защитных сил. Но, к сожалению, с современным уровнем жизни, когда мы едим рафинированную пищу, мы в пятиэтажном доме стоим полчаса перед лифтом, ждем лифт, чтобы подняться на третий этаж..

Образ жизни человека часто угнетает механизмы саногенеза. Каким образом? Чтобы саногенез работал, важно, чтобы у нас очень хорошо работали эфферентные органы — органы выделения, хорошо работали органы дыхания, чтобы кровообращение было хорошее, а тренировка кровообращения — это ходьба, чтобы кишечник хорошо работал каждый день, взять за правило. А если пища рафинированная, без всякой клетчатки, то кишечник, конечно, будет работать плохо. И поэтому все это составляет кодекс человека, который хочет быть здоровым естественными средствами. А то, что саногенез действительно существует в любом организме, это факт.

Профессор А. Н. Кокосов

30 января

Прп. Антония Великого

Веет утро прохладой степною.
Тишина, тишина на полях!
Заросла повиликой-травою
Полевая дорога в хлебах.

В мураве колеи утопают,
А за ними с обеих сторон
В сизых ржах васильки зацветают,
Бирюзовый виднеется лен.

Серебрится ячмень золотистый,
Зеленеют привольно овсы,
И в колосьях брильянты росы
Ветерок зажигают душистый.

И вливает отраду он в грудь,
И свевает с души он тревоги...
Весел мирный проселочный путь,
Хороши вы, степные дороги!

Иван Бунин, 1897 г.

Масло льнянки обыкновенной

Действие: противогеморройное, останавливающее кровоточивость, тонизирующее вены, смягчающее, обезболивающее, послабляющее, противомикробное, противовоспалительное, противоглистное, противоопухолевое.

Показания: обострение геморроя как в период кровотечения, так и вне периода кровотечения, миома матки, фиброаденоматоз молочных желез, запоры, трещины заднего прохода.

Применение: при значительном выходе шишек и болезненности смазывать задний проход в области шишек 4–6 раз в день без массажа и втирания. Если большой болезненности нет, марлевый тампон величиной с фалангу мизинца смочить маслом и вводить в задний проход. О выходе тампона не беспокоиться, он выйдет сам. Можно вводить через мочевой катетер с помощью одноразового шприца по 2–3 мл. Курс лечения 1–2 седмицы, реже месяц-два. Затем переходить на масло разжижающее кровь, или масло каштана. При миомах матки (живот) и фиброаденоматозе молочных желез (молочные железы) смазывают наружно раз в день.

Масло допустимо принимать внутрь. Для этого несколько капель капают в любую еду, в тарелку на столе три раза в день. Через три дня дозу повышают до 1/3 чайной ложки на прием.

Особые указания: при геморрое необходимо проконсультироваться с врачом, возможно ли консервативное лечение или требуется срочная операция.

Противопоказания: маслом нельзя смазывать гнойные раны, открытые раны, кожные процессы с мокнутием и истечением слизи.

Хранить при температуре не ниже $+5^0$ (желательно, но не обязательно) и не выше $+42^0$ в защищенном от прямого солнечного света месте при плотно закрытой крышке. Срок годности 5 лет.

31 января

Свтт. Афанасия и Кирилла Александрийских, прпп. схимонаха Кирилла и схимонахини Марии, родителей прп. Сергия Радонежского

Наш механический гений существует со вчерашнего дня, в то время как механика цветов функционирует уже тысячелетия. Когда цветок появился на нашей земле, вокруг него не существовало никакой модели, которой он мог бы подражать. В ту пору, когда еще мы знали только мотыгу, лук, в недавние времена, когда мы изобрели колесо, блок, таран, в то время, — так сказать, уже в последний год, — когда

нашими шедеврами были катапульты, часы и ткацкое искусство, шалфей уже изобрел вращающиеся перекладины и противовес своих точных весов. Кто еще менее ста лет тому назад мог подозревать о свойствах Архимедова винта, употребляемого кленом и липой со дня рождения деревьев? Когда удастся нам построить столь же легкий, точный, нежный и верный парашют, как у одуванчика? Когда откроем мы секрет вставлять в столь хрупкую ткань, как шелк лепестков...

М. Метерлинк. «Разум цветов»

Масло мелиссы лекарственной

Действие: обезболивающее, противовирусное, иммунопротекторное, противовоспалительное, восстанавливающее хрящи суставов (хондропротекторное), противомикробное, противопротозойное.

Показания: простуды, ревматизм, артриты, артрозы, дерматиты, боли в мышцах, суставах. В каплях при ринофарингите, аденоидах, синусите. Полезно использовать для массажа.

Применение: наружно — при болезнях суставов втирать после настойки мелиссы через 15–30 минут в область больного сустава 1–2 раза в день, затем укутать сверху теплой тканью на несколько часов (на ночь). Допустимо втирать без настойки (самостоятельно). При воспалении верхних дыхательных путей капать в каждую ноздрю по 1 капле детям и по 2 капли взрослым, три раза в день. Если через 3–7 дней эффект ослабевает, сменить на другое масло (чабреца, вероники, иссопа и др.).

Противопоказания: индивидуальная непереносимость эфирного масла бывает редко. Чувствительным к эфирному маслу можно разбавить в три-пять раз рафинированным подсолнечным маслом.

Хранить при температуре не ниже $+5^0$ (желательно, но не обязательно) и не выше $+42^0$ в защищенном от прямого солнечного света месте при плотно закрытой крышке. Годно 5 лет.

Февраль

1 февраля

Прп. Макария Великого, обретение мощей
прп. Саввы Сторожевского

Может встать перед нами вопрос: мы, грешники, болеем, это результат нашего греховного состояния, это оттого, что мы не полностью соединены с Богом или, во всяком случае, не полностью к Нему устремлены. Но что же сказать о святых? Почему они болеют? Почему они, вкрапленные в благодать Божию, могут болеть? Святой несет на себе крест всея земли. Святой — это человек, который вместе со Христом несет все последствия человеческого греха. Святой может болеть от сострадания, разделять страдания и плакать над страданием, над греховностью, над отпадением от Бога всея земли.

Митрополит Антоний Сурожский

Масло укропа огородного

Действие: обезболивающее, противовоспалительное, противомикробное, противопротозойное, спазмолитическое, ветрогонное, улучшающее пищеварение, защищающее сосуды.

Показания: заболевания желудочно-кишечного тракта, спазмы, боли, вздутия живота, гастрит, дискинезия желчевыводящих путей, холецистит, дисбактериоз, нарушения пищеварения, болезни сосудов, судорожный синдром.

Применение: по нескольку капель капают в салат, кашу или другие блюда, в тарелку на столе. Не разогревать и не капать в горячий суп или борщ, так как летучие действующие вещества могут исчезнуть и эффект ослабнуть. Через два дня можно увеличивать дозу до четверти и затем до половины чайной ложки на один прием пищи. Детям доза меньше соответственно весу взрослого, по 1 капле на прием на каждый год жизни.

Противопоказания: не выявлены.

Хранить при температуре не ниже $+5^0$ (желательно, но не обязательно) и не выше $+42^0$ в защищенном от прямого солнечного света месте при плотно закрытой крышке. Годно 4 года.

2 февраля

Прп. Евфимия Великого, мцц. Инны, Пинны и Риммы

Зачем идти к доктору?

Когда мы говорим о болезни, мы имеем в виду болезнь людей, таких как мы сами. И что же нам с ней делать? Люди благочестивые часто

говорят: «Зачем мне идти к доктору? Я пойду к священнику и попрошу помолиться, чтобы он помазал меня своим маслом». Да, можешь, но зачем это делать, если Бог дал нам другие средства: более доступные, более простые, не спрашивающие с тебя той целости, той глубокой веры, которая требуется при обращении к Таинствам Церкви? Спросите: «Кто это говорит?» Преподобный Серафим Саровский это говорит: «Лечись, потому что Бог создал и врача, и лекарства, и в Его руках твое выздоровление». И это мы можем прочесть в 38-й главе Книги Иисуса Сираха. В Книге Сираха сказано еще одно, очень важное: прежде чем идти к врачу и в течение всего времени, которое ты будешь использовать на то, чтобы быть исцеленным естественным образом, ищи покаяния, ищи духовного очищения. Болезнь связана, с одной стороны, со всеобщей судьбой человека, с ослаблением человека, с тем, что все мы смертны и подвержены страданию и болезни, а с другой стороны — с тем состоянием души, которое в нас качествует.

Митрополит Антоний Сурожский

Масло чабреца

Действие: противовоспалительное, противовирусное, противоглистное, противомикробное, противопротозойное, противогрибковое, хондропротекторное.

Показания: простуды, риносинуситы, аденоиды, заболевания суставов и позвоночника, герпес, женские и мужские болезни, болезни кожи и ротовой полости, грибковые поражения, глистные инвазии, лямблиоз.

Противопоказания: наружно нежелательно при аллергиях и раздражениях, отрытых ранах, мокнутиях, гнойных поражениях кожи. За счет сокращающего матку действия при беременности нежелательны вагинальные тампоны, если нет опасности применения химических лекарств.

Применение: для наружного использования смазывают место герпеса на самом начальном этапе, когда еще чувствуется зуд, каждые 2 часа. На второй день можно реже. В нос закапывают по 1 капле детям и 2–3 капли взрослым в каждую ноздрю, чередуя с другими маслами утро-вечер. Для введения в виде тампонов во влагалище (неглубоко) наливают в чайную ложку и смачивают в ней марлевый или бинтовой тампон размером с фалангу указательного пальца. Чередуют с другими маслами и водными тампонами. Для введения в прямую кишку при простатите у мужчин или воспалениях кишечника набирают в шприц 2–3 мл масла и через мочевой катетер вводят в прямую кишку. Чередуют с другими маслами утро-вечер. При болезнях суставов

и позвоночника втереть с массажем в сустав и укутать на несколько часов или на ночь натуральной тканью без компрессной бумаги.

Допустимо питье масла внутрь. Начинать с нескольких капель на прием, и можно доводить до половины чайной ложки как пищевого масла в салат, кашу, гарнир и проч. Детям доза меньше соответственно весу взрослого, по 1 капле на прием на каждый год жизни. Осторожно при желчнокаменной болезни (по каплям).

Хранить при температуре не ниже $+5^0$ (желательно, но не обязательно) и не выше $+42^0$ в защищенном от прямого солнечного света месте при плотно закрытой крышке. Годно 5 лет.

3 февраля

Прп. Максима Исповедника, прп. Максима Грека

Болезни — попущение Божие — споспешествуют благу человека. Они притормаживают наш безумный бег по жизни и заставляют призадуматься и искать помощи. Как правило, человеческая помощь бессильна, истощается очень быстро, и человек обращается к Богу.

Надо выполнять предписания возраста, они даются нам свыше, и противящийся им противится Божию о нас определению.

Пособоруйтесь, исповедайтесь и причаститесь — и с Богом отдайте себя врачам. Врачи и лекарства — от Бога, и они даны нам в помощь.

Миром правит только Промысл Божий. В этом спасение верующему человеку и в этом сила, чтобы перенести земные скорби.

Бог ни с кем не советуется и отчета никому не дает. Одно несомненно: все, что Он делает, — благо для нас, одно благо, одна любовь.

Без веры все страшно и сама жизнь — не в жизнь.

Жизнь сейчас особенно сложна, а знаете ли почему? Да потому, что совсем отошли от Источника жизни — от Бога.

Важно не *что* делать, но *как* и во имя *Кого*. В этом спасение и есть.

Нет препятствий для желающих спасаться во все времена, ибо желающих ведет по пути спасения Сам Спаситель.

Советы старца Иоанна (Крестьянкина)

4 февраля

Ап. Тимофея, прмч. Анастасия Персянина

И цветы, и шмели, и трава, и колосья,
И лазурь, и полуденный зной...
Срок настанет — Господь сына блудного спросит:
«Был ли счастлив ты в жизни земной?»

И забуду я все — вспомню только вот эти
Полевые пути меж колосьев и трав —
И от сладостных слез не успею ответить,
К милосердным коленям припав...

Иван Бунин

Настойка адониса (травы)

Действие: нейропротекторное (восстанавливает мозговые процессы), успокаивающее, противосудорожное, кардиотоническое (усиливающее сердечные сокращения), урежающее ритм, повышающее артериальное давление у гипотоников (но может снижать у гипертоников).

Показания: слабое кровообращение, слабая насосная функция сердца, нервозность, тревожность, бессонница, нарушения работы головного мозга, гипоксия, плохая память, судорожный синдром, гиперактивность, детский церебральный паралич. Полезно для профилактики и лечения мочекаменной болезни, цистита.

Применение: пьют, начиная с 5 капель, три раза в день после еды. Если эффект недостаточен, со второй недели пьют по 10 капель после еды. Если эффект недостаточен, дозу можно увеличить до 15 капель 3 раза в день после еды. Детям, предварительно разбавив настойку в 7 раз, внутрь принимать разбавленную по 1 капле на каждый год жизни три раза в день. Для разбавления берут одноразовым шприцем 1 мл настойки и выливают в 6 мл воды. Хранят разбавленную настойку в холодильнике, а неразбавленную в шкафу. Перед употреблением взболтать. Осадок полезен.

Противопоказания. Нежелательно применять одновременно при употреблении других сердечных гликозидов. Однако в отличие от них, настойка адониса не обладает кумулирующим эффектом. Алкоголь нежелателен детям, беременным и кормящим женщинам, лицам, управляющим автомобилем и склонным к алкоголю. В таких случаях из настойки удаляют алкоголь. Для деалкоголизации суточную дозу (15 капель) капают в рюмку, заливают крутым кипятком. После остывания воды спирт улетучится. Есть другой вариант: вечером накапать в сухую чистую рюмку 15 капель. Поставить на ночь в шкаф. За ночь спирт улетучится. Утром налить в рюмку воды комнатной температуры. Выпить в три приема после еды.

Срок годности 5 лет. Условия хранения: в темном месте с плотно прикрытой крышкой при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -33^0.

5 февраля

Сщмч. Климента, прп. Геннадия; Собор костромских святых; воспоминание VI Вселенского Собора

Если встречаются незадачливые и неловкие растения и цветы, то отсюда не следует, что они совершенно лишены мудрости и изобретательности. Все ревностно стремятся совершить свое дело: у всех великолепная, самолюбивая мечта наполнить и завоевать поверхность земного шара, умножая на ней до бесконечности тот вид существования, который они собою представляют. Чтобы достигнуть этой цели, им приходится вследствие закона, прикрепляющего их к почве, преодолевать бóльшие трудности, чем те, которые препятствуют размножению животных. Поэтому большинство из них прибегает к хитростям, к комбинациям, к приспособлениям, которые в смысле механики, баллистики, передвижения, наблюдений, хотя бы, например, над насекомыми, часто предшествовали изобретениям и познаниям людей.

М. Метерлинк «Разум цветов»

Настойка боярышника (плодов, листьев и цветков)

Действие: противоаритмическое, усиливающее сердечные сокращения, нормализующее обмен веществ, противосклеротическое (антиоксидантное), противотромбозное, понижающее холестерин крови, понижающее артериальное давление в высокой дозе и повышающее низкое давление в малой дозе (гармонизатор артериального давления), мягкое мочегонное, мягкое желчегонное, противомикробное, антитоксическое.

Содержит витамины B_1, B_5, B_9, макро- и микроэлементы в значительном количестве — калий, кальций, магний, селен, бор, и в небольшом количестве марганец, железо, цинк, хром.

Показания: аритмии с учащением сердцебиений, кардионевразы, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, гипертоническая болезнь, использование синтетических мочегонных лекарств, потеря ионов калия, заболевания печени и желчного пузыря.

Противопоказания: настойку боярышника при низком артериальном давлении 100/60 мм рт. ст. и ниже пить в маленькой дозе — по 1–2 капли три раза в день. При урежении ритма ниже 55, обязательно под контролем врача, не всегда, но возможно постепенно отменить урежающие сердечный ритм лекарства (бета-адреноблокаторы, «Кордарон» и др.). Если ритм продолжает урежаться, тогда отменить и боярышник.

Применение. Взрослым капать по 5 капель в десертную ложку (10 мл) воды, пить после еды три раза в день. Для деалкоголизации суточную дозу (15 капель) капают в рюмку, заливают крутым кипятком. После остывания воды спирт улетучится. Есть другой вариант: вечером накапать в сухую чистую рюмку 15 капель. Поставить на ночь в шкаф. За ночь спирт улетучится. Утром налить в рюмку воды комнатной температуры. Выпить в три приема в течение дня. При необходимости дозу повышать по 2 капли каждую седмицу. Для снятия сердечных приступов (стенокардии) или «подскоков» артериального давления можно дополнительно принимать капли под язык, но общее количество приемов за сутки не должно превышать 7 раз. Детям доза меньше соответственно весу взрослого.

Перед употреблением взболтать. Осадок полезен. Толерантность на прием настойки боярышника отсутствует, она эффективна 365 дней в году много лет подряд.

Срок годности 5 лет. Условия хранения: в темном месте с плотно прикрытой крышкой при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -33^0.

6 февраля

Прп. Ксении, блж. Ксении Петербургской

Святая блаженная Ксения Петербургская

Святой молятся в супружеском неплодстве и бесчадии, о счастливом браке, в житейских и семейных нуждах, в болезнях, скорбях и нестроениях.

Блаженная Ксения родилась между 1725 и 1731 годами в Петербурге. О детстве ее практически ничего не известно. Но можно предположить, что Ксения росла в богатой и благородной семье, поскольку была хорошо воспитана и обучена грамоте. В двадцать два года она вышла замуж за Андрея Федоровича Петрова, придворного певчего в чине полковника. Брак оказался очень коротким. Через три с половиной года горячо любимый супруг Ксении Григорьевны скончался. По одним источникам, Андрей Федорович долго болел, по другим — умер внезапно и даже не успел исповедоваться и приобщиться Святых Таин. Потрясенная горем, молодая вдова в день похорон мужа надела его одежду (камзол, рейтузы, картуз) и в таком виде пошла за гробом. На кладбище она сказала: «Андрей Федорович не умер. Умерла Ксения Григорьевна, а Андрей Федорович здесь, перед вами, он жив и будет еще долго жить», — а потом принялась просить молиться за упокой души «рабы Божией Ксении». Народ решил, что у несчастной

помутился рассудок, а безутешная вдова требовала ото всех: «Не зовите меня Ксенией, но зовите меня Андреем Федоровичем».

Медицинское обследование по требованию родственников, пытавшихся лишить вдову права распоряжаться наследством, показало, что психически она совершенно здорова. Вступив в законные права, блаженная Ксения раздала нуждающимся все имущество, включая и дом. Пророческий дар блаженной повергал петербуржцев в изумление. Молва о предсказательнице быстро разошлась по Петербургу. Блаженную Ксению стали почитать, прислушиваться к ее мнению. Когда она входила к кому-то в дом, это считалось хорошим предзнаменованием. Если давала кому-то копеечку, это означало милость, а часто и богатство этому человеку. Матери приносили к ней своих детей, чтобы она приласкала их, усматривая в этом Божие благоволение к своему чаду. Вокруг блаженной всегда толпились люди, желая послушать ее наставления. Она была немногословна, святая старалась помогать страждущим делом, молитвою, а не словами. Когда на Смоленском кладбище строили церковь, блаженная по ночам таскала наверх кирпичи, чтобы облегчить и ускорить каменщикам работу. Она по-прежнему ходила в обносках, ела что подадут, спала где придется.

Такой аскетический образ жизни блаженная Ксения вела сорок пять лет, до самой своей смерти. Похоронили угодницу Божию на Смоленском кладбище, и сразу же началось паломничество к ее могиле.

По молитве блаженной происходили многие чудеса — в семьях прекращались раздоры, муж переставал пить, отчаявшийся получал хорошее место, больные исцелялись. Так в молодом Петербурге появилась своя святая, которую почитали все больше и больше. Со временем над ее могилой была построена часовня. Молва о посмертных деяниях блаженной Ксении разнеслась по земле Русской, и в 1988 году она была прославлена как всероссийская святая.

7 февраля

Свт. Григория Богослова, сщмч. Владимира Киевского

Владимир Ильич

Ни для кого не секрет, что духовная литература имеет огромное значение для внутренней сердечной жизни человека. Попадется книга с благими мыслями, глядишь, изменится направление мышления, и жизнь человека качественно меняется. Замечено по опыту, что добрые книги, как нужные люди, приходят к нам вовремя. Из своей жизни я вспоминаю такой случай.

Для обследования здоровья меня стали уговаривать лечь в больницу. Ехать, откровенно говоря, в незнакомую обстановку не хотелось, но что поделаешь, пришлось согласиться.

Попал я на обследование в инфарктное отделение Покровской больницы, что на Васильевском острове, к заведующей отделением Тамаре Александровне.

Обойдя все палаты, я обратил внимание, что на дверях каждой были таблички с фамилиями врачей, ответственных за них. Большинство фамилий — фамилии земляков из моей деревни. На двери же моей палаты красовалась та, что носила барышня, нравившаяся мне в юности. Я посчитал для себя это добрым знаком. В палату зашел с крестом и в рясе. Лежащий в углу мужчина, увидев меня, вскочил и закричал:

— Вот он, он меня спасет!

Другой пациент лежал без движения и тихо представился:

— Я Владимир Ильич.

— Не Ульянов?

— Нет.

— Уже легче.

Владимир Ильич был после серьезного инфаркта, и потому вставать ему не разрешали врачи.

По утрам приходила говорливая техничка убирать и мыть пол в палате. Я обратил внимание на характерный ее говорок.

— Вы не с Волги?

— Я с Ульяновской области.

Опять Бог заботится обо мне, знает, что я люблю родину и земляков.

Когда в палате оказались мы с Владимиром Ильичом, он тихо спросил меня:

— Отец, зачем страдаем? Все равно в ничто превратимся. Я так и не знаю, дожив до пятидесяти лет, может быть, и умру, не узнав, зачем жил.

Ильичу я дал почитать книгу иеромонаха Тихона «Архиерей». После этого прошло два года, и неожиданно в пасхальную ночь ко мне зашел Владимир Ильич с молодым человеком.

— А ведь книга твоя тогда меня спасла. Я ее прочитал и все понял. Когда в палате никого не было, я встал на колени и попросил Бога помочь в моей беде. О Его помощи мне узнал не только я, но даже и американцы.

— Вот как! А в чем же дело?

— У меня пропал большой рубец с сердца совсем, и американцы, узнав об этом случае, приехали и все расспрашивали меня, как я лечился и что делал. Я все искренне рассказал. Что это чудо, они тоже согласились. Чудеса произошли не только со мной, но и с моими близкими. Пока лежал в больнице, мой заместитель Сергий меня тихо

подсидел. В его дочь влюбился, как оказалось, киллер. От расстройства у Сергия голова поехала, и он сам попал в больницу. Обнаружили большой отросток в голове, и его зрение стало странным. Видит двойное изображение. Стали готовить к операции. Я ему подарил твою иконку преподобного Сергия и сказал, что святой его спасет. Всю ночь он молился перед иконой. Утром повезли на операцию, а он кричит врачам, что все в порядке. Повторное обследование показало, что он совершенно здоров. Вот я его к тебе и привез для свидетельства.

— А что в книге тебя потрясло?

— До меня в какой-то момент дошло, что основа всего и Хозяин жизни — Бог. Пошел в церковь, поисповедовался натощак и причастился, захотелось жить. А ведь книга-то в 1904 году написана, но проблемы все те же, что и сейчас. Только не понял я, с кого списан образ и кто писал книгу?

— Образ списан с друга митрополита Антония (Храповицкого), епископа Михаила (Грибановского), а писал ученик Антония. Впоследствии этот автор в епископском сане жил до старости в Америке. Умер весьма характерно. На панихиде по своему учителю тихо ушел, в кресле сидя, в мир вечной радости. А тебя, Володя, можно поздравить: ты вступил на корабль спасения — Церковь Христову, она плохому не научит.

Игумен Николай (Парамонов). Из книги «Шел к Богу человек»

8 февраля

Прпп. Ксенофонта, Марии, Аркадия и Иоанна

Молитвенное чтение Евангелия

Чтение Псалтири укрощает страсти, а чтение Евангелия попаляет терние грехов наших: ибо слово Божие огнь поядаяй есть. Однажды в продолжение сорока дней читал я Евангелие о спасении одной благотворившей мне души, и вот вижу во сне поле, покрытое тернием. Внезапу спадает огнь с небесе, попаляет терние, покрывавшее поле, и поле остается чисто. Недоумевая о сем видении, я слышу глас: терние, покрывавшее поле, — грехи благотворившей тебе души; огнь, попаливший его, — слово Божие, тобою за нее чтомое.

Преподобный старец Парфений Киево-Печерский († 1855)

Молитва

Спаси, Господи, и помилуй раба Твоего (имя рек) словесами Божественнаго Евангелия Твоего, чтомыми о спасении раба Твоего сего. Попали,

Господи, терние всех согрешений его, вольная и невольная. И да вселится в него благодать Твоя, опаляющая, очищающая, освящающая всего человека, во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь.

(И читается глава святаго Евангелия. Затем может быть вновь прочитана эта молитва, затем следующая глава Евангелия и т. д.)

9 февраля

Перенесение мощей свт. Иоанна Златоуста

О болезнях

«Отними грех, и болезней не будет; ибо оне бывают в нас от греха», — утверждал свт. Василий Великий.

Теряя любовь сию, мы отпадем от Него, а отпадая, подвергаемся различным и многообразным недугам...

Кто переносит болезнь с терпением и благодарением, тому вменяется она вместо подвига, или даже более.

О терпении и смирении

«Надобно всегда терпеть и все, что бы ни случилось, Бога ради, с благодарностью. Наша жизнь — одна минута в сравнении с вечностью...

О печали

Печаль есть червь сердца, грызущий рождающую его мать.
Кто победил страсти, тот победил и печаль.
Кто любит мир, тому невозможно не печалиться.

Прп. Серафим Саровский
(по книге «Летопись Серафимо-Дивеевского монастыря»)

Настойка звездчатки дубравной (травы)

Действие: противоопухолевое, иммунопротекторное, радиопротекторное, очищающее, антигипоксическое, восстанавливающее функцию щитовидной железы (гармонизатор), восстанавливающее женскую гормональную функцию, противостенокардитическое.

Показания: универсальное безвредное средство при хронических заболеваниях.

Применение: пить по 5 капель три раза в день после еды. Для деалкоголизации суточную дозу (15 капель) капают в рюмку, заливают крутым кипятком. После остывания воды спирт улетучится. Есть

другой вариант: вечером накапать в сухую чистую рюмку 15 капель. Поставить на ночь в шкаф. За ночь спирт улетучится. Утром налить в рюмку воды комнатной температуры. Выпить в три приема за день. При необходимости через 2 седмицы увеличить до 7 капель три раза. В некоторых случаях, оценивая результат, приходится медленно поднимать дозу в течение 2–6 месяцев до 10 или даже 15 капель три раза в день. Совместима с другими средствами. Срок приема не ограничен. Детям доза уменьшается соответственно весу взрослого, принятого за 80 кг. Толерантность на прием настойки звездчатки отсутствует.

Противопоказания: не выявлены.

Побочное действие. В ряде случаев наблюдается смещение количества дней между менструациями без иных видимых побочных эффектов. Однако в большинстве случаев нарушенная менструальная функция от применения звездчатки только восстанавливается, поэтому требуется отслеживание иных влияний, чтобы не спутать более мощное действие химических препаратов и не возложить ответственность именно на малые дозы мягко действующей звездчатки.

Срок годности 5 лет при хранении в темном месте в плотно укупоренной таре при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -40^0.

10 февраля

Прпп. Ефрема Сирина и Исаака Сирина

Значение болезней

...Силы мои слабеют ежеминутно, но не дух. Никогда еще телесные недуги не были так изнурительны. Часто бывает так тяжело, так тяжело, такая страшная усталость чувствуется во всем составе тела, что рад бываешь, как Бог знает чему, когда наконец оканчивается день и доберешься до постели. Часто, в душевном бессилии, восклицаешь: «Боже! где же наконец берег всего?» Но потом, когда оглянешься на самого себя и посмотришь глубже себе внутрь — ничего уже не издает душа, кроме одних слез и благодарения.

О! как нужны нам недуги! Из множества польз, которые я уже извлек из них, скажу вам только одну: ныне каков я ни есть, но я все же стал лучше, нежели был прежде; не будь этих недугов, я бы задумал, что стал уже таким, каким следует мне быть. Не говорю уже о том, что самое здоровье, которое беспрестанно подталкивает русского человека на какие-то прыжки и желанье порисоваться своими качествами перед другими, заставило бы меня наделать уже тысячу глупостей.

Притом ныне, в мои свежие минуты, которые дает мне милость небесная и среди самих страданий, иногда приходят ко мне мысли,

несравненно лучшие прежних, и я вижу сам, что теперь все, что ни выйдет из-под пера моего, будет значительнее прежнего. Не будь тяжких болезненных страданий, куда б я теперь не занесся! каким бы значительным человеком вообразил себя! Но, слыша ежеминутно, что жизнь моя на волоске, что недуг может остановить вдруг тот труд мой, на котором основана вся моя значительность, и та польза, которую так желает принесть душа моя, останется в одном бессильном желании, а не в исполнении, и не дам я никаких процентов на данные мне Богом таланты, и буду осужден, как последний из преступников...

Слыша все это, смиряюсь я всякую минуту и не нахожу слов, как благодарить небесного Промыслителя за мою болезнь. Принимайте же и вы покорно всякий недуг, веря вперед, что он нужен. Молитесь Богу только о том, чтобы открылось перед вами его чудное значение и вся глубина его высокого смысла.

Николай Гоголь. Выбранные места из переписки с друзьями

11 февраля

Перенесение мощей сщмч. Игнатия Богоносца

В доме горе, оно сближает домочадцев. Оно делает всех более терпеливыми друг к другу, более добрыми, заботливыми, стойкими. Испытания нам посылаются не для того, чтобы нас погубить. Мы должны стать настоящими людьми. Бог хочет, чтобы мы очистились от всяческого зла и стали подобными Ему. Часто, чтобы сделать это, Он подвергает нас горьким испытаниям. Бог часто делает это с человеческими душами, потому что они не таковы, какими им следовало бы быть. Внешне они могут казаться прекрасными, но внутри них не звучит Божественная музыка. Им не хватает духовности, желания быть подобными Христу. Тогда Бог сокрушает их горем и страданиями, а из осколков прежней жизни создает новую жизнь, достойную славы, величия и благословения. В мире много горя. Многие люди упали духом, и именно они нуждаются в утешении Божием. Нам не надо впадать в отчаяние, какие бы ни были у нас испытания.

Святая царица Александра

Девясил высокий, корни

Действие: болеутоляющее, противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противопротозойное, отхаркивающее, ранозаживляющее, гастропротекторное (защищающее желудок от воспаления), улучшающее пищеварение, отхаркивающее, сахароснижающее. У холодного настоя бодрящее.

Применение: для улучшения пищеварения, снятия воспаления желудка, подавления лямблий и хеликобактерий, при заболеваниях дыхательных путей, герпесе, цитомегаловирусе, вирусных гепатитах, сахарном диабете. Наружно для примочек при ранах; для тампонов влагалища и подмываний; для микроклизм при проктитах и простатитах.

Противопоказания: высокая степень изжоги. Однако изжогу можно убрать приемом алтея или мальвы.

Приготовление: 1 чайную ложку с горкой корней заливают стаканом воды в сосуде, прикрывают плотной крышкой, настаивают на кипящей водяной бане 30 минут, затем снимают с бани и продолжают настаивание при комнатной температуре 10 минут. Возможно настаивание в крутом кипятке в термосе 2–3 часа. Процеживают, отжимают, выпивают в 3–4 приема за день перед едой при желудочно-кишечных проблемах или после еды при болезнях органов дыхания. При недостаточном эффекте через неделю дозу увеличивают до 2 чайных ложек на 0,35 л. Курс лечения продолжают в той дозировке, которая оказалась эффективной, до 2-х месяцев.

Для приготовления холодного настоя чайную ложку с горкой корней заливают стаканом воды комнатной температуры на ночь. Взбалтывают. Утром процеживают и выпивают перед завтраком и перед обедом в два приема.

Для тампонов и микроклизм делают отвар 1 чайной ложки корней в половине стакана воды на водяной бане. Процеживают. Небольшой тампон кладут в десертную ложку отвара, смачивают и вводят во влагалище на 20–30 минут. Перед введением тампона этим отваром подмывают наружные половые органы. Оставшийся отвар годен для подмываний в течение суток. В микроклизме вводят 100 мл в прямую кишку. Отвар годен 2 суток при хранении в холодильнике.

Условия хранения: в сухом темном месте завернутым в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -40^0.

12 февраля

Собор вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоустого

Что такое душевная болезнь?

Как только человек заболел, он должен прежде всего войти внутрь себя и поставить вопрос о том, насколько он далек от Бога, какая в нем

есть неправда по отношению к ближнему, по отношению к самому себе, насколько он оскверняет и уродует образ Божий, который заложен в нем. И вместе с этим он должен смиренно, не надеясь на то, что силами своего покаяния может победить телесную болезнь, идти к врачу и терпеть его лечение. Еще более серьезный вопрос — что происходит с человеком, когда она заболевает душевно.

Митрополит Антоний Сурожский

Настойка лабазника вязолистного (цветков)

Действие: разжижающее кровь, улучшающее микроциркуляцию, тонизирующее вены, обезболивающее, противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противопротозойное (противомалярийное, противолямблиозное), хондропротекторное (восстанавливающее хрящи суставов).

Показания: варикозная болезнь**,** вирусные болезни, ревматизм, артриты, артрозы, остеохондроз, плекситы, радикулит, ушибы, травмы. Внутрь как успокаивающее средство, противовирусное, противомикробное, противопротозойное, сердечное.

Применение. *Наружно* при суставных болезнях втирать в неповрежденную кожу по проекции боли сустава или позвоночника. При варикозной болезни слегка втирать в заднюю поверхность ноги от пятки до ягодичной складки без массажа. *Внутрь* взрослым капать по 5 капель в десертную ложку (10 мл) воды, пить после еды три раза в день. При необходимости каждые 2 седмицы дозу повышают, сначала по 7 капель три раза, затем по 10 капель три раза. Детям разбавляют настойку в 7 раз. Для этого 1 мл настойки заливают в 6 мл воды (измерить шприцем). Дают по 1 капле на каждый год жизни три раза в день.

Противопоказания для потребления внутрь: непереносимость салицилатов. Спирт противопоказан беременным женщинам, кормящим матерям, детям, водителям автомашин и лицам, излишне склонным к алкоголю. Для деалкоголизации суточную дозу (15 капель) капают в рюмку, заливают крутым кипятком. После остывания воды спирт улетучится. Есть другой вариант: вечером накапать в сухую чистую рюмку 15 капель. Поставить на ночь в шкаф. За ночь спирт улетучится. Утром налить в рюмку воды комнатной температуры. Выпить в три приема после еды. При приеме внутрь настойки лабазника в среднем через 2 месяца наступает толерантность — ее эффективность снижается.

Хранить неразбавленную настойку в темном месте, в шкафу с прикрытой крышкой при температуре от -33^0 до $+42^0$. Годна 5 лет. Разбавленную настойку хранят в холодильнике при $+5^0$ два месяца.

13 февраля

Свв. чудотворцев Кира и Иоанна, свт. Никиты Новгородского

Что такое душевная болезнь? Мы знаем, что психические состояния в значительной мере зависят от того, что происходит физиологически, с точки зрения физики и химии, в нашем мозгу и в нашей нервной системе. Поэтому каждый раз, когда человек заболевает психически, это нельзя приписывать только греху, злу или бесу. Очень часто это бывает вызвано каким-то повреждением в нервной системе. И тут медицина входит в свои права и может многое сделать.

Митрополит Антоний Сурожский

Настойка родиолы розовой (корней)

Действие: адаптогенное, улучшающее способность приспособления к стрессовым ситуациям, повышающее защитные силы организма, нормализующее гормональный баланс, проэстрогеновое, повышающее бодрость и иммунитет, противоопухолевое, повышающее артериальное давление.

Показания: синдром хронической усталости, нарушение гормонального баланса, нарушения менструального цикла, снижение иммунитета, частые простуды, восстановление после затяжной болезни, доброкачественные опухолевые процессы, сниженное артериальное давление.

Противопоказания: склонность к судорогам, учащенным сердцебиениям, высокое артериальное давление, кормление грудью, лютеиновая фаза межменструального периода (вторая половина). Нежелательно принимать со времени таяния снега по 15 августа каждого года. При злокачественных опухолях только под контролем врача и с осторожностью.

Побочное действие: иногда возможно повышение судорожной готовности, появление бессонницы, сердцебиений, повышение артериального давления. В таких случаях либо уменьшают дозировку, либо настойку отменяют. При бессоннице оставляют только утренний прием.

Применение: по 3 капли два раза в день после завтрака и обеда, не позднее 15.00. Если в течение 3 дней эффект отсутствует, то дозу повышают: по 6 капель два раза в день после еды. Если снова эффект недостаточен, то по 10 капель два раза в день. Для деалкоголизации суточную дозу (6 капель) капают в рюмку, заливают крутым кипятком. После остывания воды спирт улетучится. Есть другой вариант: вечером накапать в сухую чистую рюмку 6 капель. Поставить на ночь

в шкаф. За ночь спирт улетучится. Утром налить в рюмку воды комнатной температуры. Выпить в два приема. Курс лечения 14–21 день. Менструирующим женщинам настойку желательно пить с первого дня менструации по 14-й день (до овуляции).

Детские дозы. Разбавить настойку в 12 раз: 1 мл вылить в 11 мл воды и завинтить крышку флакона сразу (спиртовые разбавления производятся в отсутствие воздуха). Начиная с трехлетнего возраста, на каждый год жизни давать разведенной настойки по 1 капле (с 4-х лет — 2, с 5 лет — 3, с 6 лет — 4 и так далее). Деалкоголизация детям, беременным женщинам и кормящим матерям обязательна.

Перед употреблением взболтать. Осадок полезен.

Срок годности 5 лет при хранении в темном месте в плотно укупоренной таре, при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -33^0. Разбавленную настойку хранят в холодильнике 2 месяца при $+5^0$.

14 февраля

Мч. Трифона, прп. Петра. Предпразднество Сретения Господня

Муравей (Притча)

Царю Соломону все животные приносили дары. Пришел и муравей с маленьким кусочком смолы — смирны. Он и не думал, что Соломон увидит его с трона своего. Но мудрый царь заметил муравья между другими животными, встал с трона, взял его на руку и спросил его, что он желает.

— Я, — сказал муравей, — царь в роде моем! Правда, мы маленькие, но у нас великое прилежание и великая отвага. Ты — преславный царь, под ногами твоими лежат сокровища целого света; может быть, захочешь принять от меня этот ничтожный дар в твою честь, но это наилучшее, что мы знаем.

— Твой дар для меня драгоценнее всех других, — ответил Соломон, — потому что с великим трудом ты его нашел и принес. О, если бы на тебя смотрели все люди и были бы, как ты, в постоянном труде! О, если бы между ними был бы такой же лад и такая же любовь, как между вами, муравьями!

И взял Соломон смирну, опустил на горящий уголь и сказал: «Какое приятное благоухание!» Так и Господу Богу наиприятнейшая всех — та жертва от смиренных людей, которая приобретена трудом и потом.

Журнал «Кормчий», 1905

15 февраля

Сретение Господа нашего Иисуса Христа

В законе Господнем предписано евреям посвящать Богу всякого первенца мужского пола. Поэтому и Пресвятая Дева Мария с Иосифом принесли Младенца Иисуса в Иерусалим представить пред Господом. *Тогда был в Иерусалиме* праведный старец Симеон. *Ему было предсказано Духом Святым, что он не увидит смерти, доколе не увидит Христа Господня. И пришел он по вдохновению в храм. И, когда родители принесли Младенца Иисуса, чтобы совершить над Ним законный обряд, он взял Его на руки, благословил Бога и сказал: Ныне отпускаешь раба Твоего, Владыко, по слову Твоему, с миром, ибо видели очи мои спасение Твое, которое Ты уготовал пред лицем всех народов, свет к просвещению язычников и славу народа Твоего Израиля* (Лк. 2, 25–32). В событии принесения Богомладенца в храм иерусалимский произошла встреча (сретение) двух Заветов: Ветхого и Нового — совершенного Завета (то есть союза Бога с человеком). Одни из последних праведников ветхозаветной Церкви — свв. Симеон-старец и Анна-пророчица — сподобились встретить в храме Основателя Нового Завета, в лице Которого уже встретились Бог и человек.

Тропарь, глас 1-й

Радуйся, Благодатная Богородице Дево, из Тебе бо возсия Солнце правды, Христос Бог наш, просвещаяй сущия во тьме. Веселися и ты, старче праведный, приемый во объятия Свободителя душ наших, дарующаго нам воскресение.

Кондак, глас 1-й

Утробу Девичу освятивый рождеством Твоим, и руце Симеоне благословивый, якоже подобаше, предварив, и ныне спасл еси нас, Христе Боже; но умири во бранех жительство, едине Человеколюбче.

16 февраля

Попразднество Сретения Господня; правв. Симеона Богоприимца и Анны Пророчицы, свт. Николая Японского

Народный календарь

Февраль-бокогрей, вьюги-метели под февраль полетели, коли воду подпустит, то март подберет.

Коли на св. Трифона ночь звездная, то будет весна поздняя.

Какова погода на Сретение Господне, такова будет и весна. Коли на Сретение певень (петух) напьется водицы, то на Юрия наестся вволю травицы. На Сретение со стрех капель, то урожай на пшеницу. Если от капель со стрех намерзнут длинные льдины в январе, то сей ячмень рано, а если в конце февраля и в марте, то сей ячмень поздно.

1 (по старому стилю) февраля — Трифон-перезимник. 2 февраля — морозы. На Сретение зима с летом встретилась. 3 февраля — Симеон Богоприимец — хранитель младенцев. 6 февраля — Вукола-телятник. 8 февраля — Захария-серповидца — достают и кропят серпы крещенской водой. 11 февраля — Власьевские морозы. Власьев день — коровий праздник. 15 февраля — Онисима-овчарника. 17 февраля — св. Феодору Тирону молятся об украденных вещах. 24 февраля — на Обретение птица гнезда обретает. 27 февраля — Прокопа-дорогорушителя. 28 февраля — Василия-капельника, теплого.

17 февраля

Прп. Исидора, блгв. кн. Георгия (Юрия) Владимирского

А просинец известен как январь.
Горят снега под солнцем — загляденье.
Начало года. Месяц-господарь
Сияет облачением Крещенья.

Февраль лютует, вьюгами жесток,
Но иногда и мокреть напускает,
Подводит зиму к лету на денек
И Симеону Господа вручает.

Березозол. Целебная вода.
Теперь из луж попьет любая птица.
Март — покаянник, под Постом всегда,
И потому сосульками слезится.

Апрель обманет, подведет под май,
Травы не видно, лишь землица преет.
Гол, как сокол, но ты не осуждай,
Ведь Пасха часто светится в апреле.

И тепел, да не очень, месяц май,
Не приласкает ветер дуновеньем,
Дай коню сена — на печь полезай.
И голоден, а правит Вознесенье.

А вот и червень. Закрома пусты,
Конец пролетья, лето наступает.
В июне хороводятся цветы
И Троицу березки ублажают.

На поле сенозорник и страдник,
В июле за трудом не видно лета,
И все же удосужился, приник
К Пречистой Ризе Матери Всепетой.

Серп согревает, воды холодят,
Овсы да льны — повсюду припасенье
Но жатва жатвой — в августе глядят
Преображенье Спаса и Успенье.

Уже огонь по избам и полям,
Одну рябину вресень оставляет.
Сентябрь дарует миру Мариам
И Крест Животворящий воздвигает.

На первое зазимье, в листопад,
Жених себе невесту выбирает.
Октябрь доволен, каждой свадьбе рад
И Торжеством Покрова осеняет.

Неясен грудень, сумрачен зело,
Дни коротки, печалится синица.
Но и ноябрь не пасмурит чело,
Когда ведет во Храм Отроковицу.

Декабрь, иль студень, реки заковал,
Кончает год и зиму начинает.
Хоть новый стиль его обворовал,
Он Рождество по-старому встречает.

Иеромонах Роман (Матюшин)

18 февраля

Отдание праздника Сретения Господня; мц. Агафии, свт. Феодосия Черниговского; иконы Божией Матери «Взыскание погибших»

Стоял бы и смотрел, не отрываясь.
Икона — чудо! Кротость и печаль.

Взыскание погибших. Как живая!
Струится покрывало по плечам,

Дитя прильнуло в поисках защиты,
Предчувствуя далекий крестный час.
Пока еще ручонки не пробиты,
Но Ты глядишь на каждого из нас.

О, Мати Света! Все мы виноваты.
История кружит в который раз.
Растут иуды, воины, пилаты,
Ученики — кто пред Тобой сейчас?

Иеромонах Роман (Матюшин)

19 февраля

Прпп. Вукола, Варсонофия Великого и Иоанна Пророка

Любовь не возникла от земли, но пришла с Небес. Преподобный Кассиан говорит: «Любовь принадлежит исключительно Богу и тем людям, которые восстановили в себе образ и подобие Божии». Сознательная любовь соотносится с сознательной личностью, не с принципом, идеей или с каким-либо безличным существом, но с личностью. Где нет взаимности в любви, там нет и любви. А принцип или идея, или неразумная тварь, будь то Божественная или человеческая, не может нас любить, сколько бы мы их ни любили. О такой любви мы и не говорим, наше слово о любви Личности к Личности, которая «нераздельна и неслиянна».

Только совершенная Личность и с совершенным сознанием, с совершенным умом, обладающая совершенным могуществом, может иметь совершенную любовь. Эта Личность — наш Бог. То, что всякий человек ревнует о своей личности, происходит оттого, что и его Творец — Личность. А то, что все люди ценят любовь превыше всего, происходит оттого, что их Творец — Любовь. И так это искони и до сего дня, и на веки веков.

Низшее всегда доказывается высшим, а не наоборот. И человеческое существование доказывается существованием высших существ, высших по могуществу и разуму, чем люди. Кто-то из европейских философов сказал: «Я мыслю, следовательно, я существую». И это изречение разнесено по миру как нечто великое. На самом же деле, сколько бы я ни мыслил, я не существую, если не существует Некто высший меня, Кто и меня, и весь свет измыслил. Если Бог не существует как разум, высший меня, несомненно, что и я не существую, но я только

некая преходящая вещь, призрак, которого вихри подняли из пыли, придали ему форму на мгновение, чтобы снова сбросить в ту же самую пыль без следа и цели. Точно так же и любовь. Если любовь не в Боге и не от Бога, то это только чувственная страсть, которую люди употребляют как наркотик, чтобы этой малой бессмыслицей услаждать лишенную всякого смысла жизнь.

Святитель Николай Сербский. «Кассиана»

20 февраля

Прпп. Парфения и Луки, 1003 мчч. Никомидийских

Осторожно, витамины

Имеет место такое несколько легкомысленное отношение к хорошим в принципе препаратам, содержащим витамины, макро- и микроэлементы. Считается априори, что они всегда безопасны и всегда нужны. На самом деле потребность в микроэлементах, к которым относится кальций, варьируется с годами. Максимальна она в детстве — до 2 г в стуки необходимо детям этого микроэлемента — и снижается с возрастом, хотя остается достаточно высокой — до 1,5 г этого микроэлемента нам необходимо получать в день. Но при приеме решения об использовании препаратов кальция нужно учитывать, какой рацион у пациента, потому что целый ряд продуктов содержит достаточно много кальция. Обращаю ваше внимание, что, например, в сырах твердых сортов в ста граммах содержится 1–1,5 суточной потребности в этом макроэлементе. То есть два кусочка съел — и больше никакого кальция нельзя употребить. То есть надо быть осторожным прежде всего в количестве кальция, который мы употребляем. Возможно возникновение камней в почках. Второй очень важный момент: кальций никогда, как другие элементы и прочие полезные вещества, которые мы употребляем, в «небезвоздушном пространстве» не оказывается в организме, но для его правильного усвоения необходимы, если сказать бытовым языком, два его друга — магний и фосфор. Вот с ними гораздо сложнее, то есть пищевых источников кальция гораздо больше, а вот магний и фосфор содержатся в гораздо меньшем количестве продуктов. И если только пищей пытаться эту потребность обеспечить, то не всегда хорошо получается, а тем более усвоение этих веществ взаимосвязано, и если применяются, например, препараты кальция, то их надо сопровождать обязательно препаратами магния и фосфора как минимум. А еще необходим целый ряд микроэлементов, таких как цинк, медь, хром, марганец, усвоение этих макроэлементов невозможно без обеспечения организма всеми этими микроэлементами.

К нестандартизованным препаратам относятся варианты рыбьего жира, которые сейчас как БАД часто регистрируют. Там только нижняя граница витамина отслеживается, а витамин Д — это один из самых сложных в применении витаминов, так как очень легко возникает гипервитаминоз. Стоит этого витамина немного больше употребить, и процессы усвоения кальция меняются на прямо противоположные, то есть кальций начинает вымываться из костей и откладываться во внутренних органах — в печени, в почках.

Профессор Е. Е. Лесиовская

21 февраля

Вмч. Феодора Стратилата

Неделя о мытаре и фарисее — так называется первая приготовительная к Великому посту неделя по евангельской притче о мытаре и фарисее, которая в эту неделю читается на литургии в Евангелии (Лк. 18, 10–14). Эта неделя посвящена Церковью назидательному для нас с древних времен воспоминанию о мытаре и фарисее. В писаниях отцов Церкви IV и V века — св. Иоанна Златоустого, Кирилла Александрийского, Астерия Амасийского — мы находим беседы на неделю о мытаре и фарисее.

Различие мытаря и фарисея уразумев, душа моя, возненавидь первого надменный глас, но поревнуй молитве второго с добрым сокрушением и воззови: «Боже, сжалься надо мною, грешным, и помилуй меня!»

Молитва на литии

Кондак, глас 4

Избегать будем фарисеева велеречия и научимся высоте слов мытаря смиренных, покаянно восклицая: «Спаситель мира, будь милостив к рабам Твоим!»

22 февраля

Мч. Никифора, обретение мощей свт. Иннокентия Иркутского

Генетические нарушения нередко становятся следствием забвения нравственных начал, итогом порочного образа жизни, в результате коего страдают потомки. Греховная поврежденность человеческой природы побеждается духовным усилием; если же из поколения

в поколение порок властвует в жизни потомства с нарастающей силой, сбываются слова Священного Писания: «Ужасен конец неправедного рода» (Прем. 3, 19). И наоборот: «Блажен муж, боящийся Господа и крепко любящий заповеди Его. Сильно будет на земле семя его; род правых благословится» (Пс. 111, 1–2). Таким образом, исследования в области генетики лишь подтверждают духовные закономерности, много веков назад открытые человечеству в слове Божием.

Основы социальной концепции Русской Православной Церкви, глава XII, п. 5
Приняты Архиерейским Собором РПЦ в августе 2000 г.

Семья — это место тепла и нежности. Нет ничего сильнее того чувства, когда мы держим на руках своих детей.

Святая царица Александра

23 февраля

Сщмч. Харлампия и с ним мчч., блгв. кнг. Анны Новгородской

Шутки с кальцием

Мне хотелось бы, чтобы запомнили наши читатели, что у витаминов тоже есть такая троечка — витамин Д, витамин А, витамин Е наилучшим образом действуют и усваиваются и наименьший риск передозировки в том случае, если все эти три витамина вместе применяются. Конечно, самые лучшие источники всегда пищевые, потому что в питании уже предусмотрены гармоничные соотношения компонентов. Более того, в природном продукте и соли кальция, и соли магния, и соли фосфора, и все витамины находятся в более легко усваиваемой форме, поэтому, конечно, природные источники витаминов всегда предпочтительнее. При этом надо помнить и оборотную сторону пищевых усилий — здесь тоже можно передозировать и тоже можно прийти к весьма нежелательным последствиям, потому в целом рацион должен быть продуман, взвешен по линии макро- и микроэлементов.

А многие ненастоящие (не природные) провитамины разной фракции могут сработать на вымывание и из костей и оседание кальция там, где не надо.

Профессор Е. Е. Лесиовская

Витамин B_3 для душевного равновесия

Витамин B_3 для мозга — то же, что кальций для костей. Без него мозг не может функционировать, человек утрачивает память, плохо спит,

заканчивается все старческим маразмом. Основными источниками витамина являются пивные дрожжи, отруби, печень, нежирное мясо, почки, рыба, яйца, сыр. Особенно богата им индюшатина.

Профессор Е. Е. Лесиовская

Священномученику Харлампию молятся в критических ситуациях, он помогает во многих телесных и душевных болезнях, особенно в период затяжной депрессии, стресса, кризиса.

О пречудный священномучениче Харалампие, страстотерпче непреодоленный, священниче Божий, о всем мире ходатайствуяй! Призри на молениe нас, почитающих святую память твою: испроси нам у Господа Бога прощение грехов наших, да не до конца прогневается на нас Господь: согрешихом бо и недостойни явихомся милосердия Божия: моли о нас Господа Бога, да низпослет мир на грады и веси наша, да избавит нас от нашествия иноплеменников, междоусобныя брани и всяких раздоров и нестроений: утверди, священномучениче, веру и благочестиe во всех чадех Православныя Христианския Церквe, и да избавит нас Господь Бог от ересей, расколов и всякаго суеверия. О милосердый мучениче! Молися за ны ко Господу, да сохранит от глада и всяких болезней, и да подаст нам изобилиe плодов земных, скотов умножение на потребу человеком и вся нам полезная: наипаче же да сподобимся, молитвами твоими, Небеснаго Царствия Христа Бога нашего, Емуже честь и поклонениe подобает, со безначальным Его Отцем и пресвятым Духом, ныне и присно и во веки веков.

24 февраля

Сщмч. Власия, прп. Димитрия Прилуцкого

Шутки с кальцием

Костная ткань вообще с нами поступает достаточно коварно, потому что кости имеют косвенное кровоснабжение, они не имеют собственных сосудов, они получают кровоснабжение благодаря работающим мышцам. Дальше начинается такая история: что бы мы ни употребляли, любые, собственно, вещества, они попадают в костную ткань только в том случае, если мышца активно работала. Вот какое-то время мы активно потрудились, потом у нас период сидения перед телевизором наступает, или просто сидение на рабочем месте, и в этот период сидения на месте из костей не вымываются те отработанные уже вещества, которые в сущности не нужны, потому что мышца молчит, кровообращения нет, и все это накапливается в ткани костей суставов. Очень простой механизм, очень легко профилактировать.

Если в течение дня несколько раз несколько минут посвящать своему организму, то все будет усваиваться.

Профессор Е. Е. Лесиовская

Эти проблески солнца зимой —
От Тебя утешение, Боже.
Все — снега, небосвод голубой —
На Небесное Царство похоже.

Пусть недолго — денек и другой —
Но с запасом прихлынувшей силы
И во тьме мы обрящем покой,
Да и все, что в молитвах просили.

Монах Лазарь (Афанасьев)

25 февраля

Иверской иконы Божией Матери; свт. Алексия, митрополита Московского

Молитва иконе Божией Матери «Иверская»

Пресвятая Дево, Мати Христа Бога нашего, Царице Небесе и земли! Вонми многоболезненному воздыханию душ наших, призри с высоты святыя Твоея на нас, с верою и любовию покланяющихся пречистому образу Твоему. Се бо, грехми погружаеми и скорбьми обуреваеми, взирающе на Твой образ, яко живей Ти сущей с нами приносим смиренная моления наша. Не имамы бо иныя помощи, ни инаго предстательства, ни утешения, токмо Тебе, о Мати всех скорбящих и обремененных! Помози нам, немощным, утоли скорби наша, настави на путь правый нас, заблуждающих, уврачуй болезненная сердца наша и спаси безнадежных, даруй нам прочее время жития нашего в мире и покаянии проводити, подаждь христианскую кончину и на Страшнем суде Сына Твоего явися нам милосердая Предстательница, да всегда поем, величаем и славим Тя, яко благую Заступницу рода христианскаго, со всеми угодившими Богу, во веки веков. Аминь.

Травы — источник витаминов

Единственные природные источники, которые обходят сложную ситуацию с витаминами, это как раз наши любимые лекарственные растения. Листья, цветочки — они приспособились таким образом, что даже в сухом лекарственном сырье многие витамины сохраняются

в течение всего года. А в продуктах питания имеются такие замечательные витаминные источники, которые у нас в России любимы: квашеная капуста, мы ее любим, все дружно едим. Но, к сожалению, если мы ее закатали осенью, то уже к концу февраля, к началу марта в ней практически не остается аскорбиновая кислота, не говоря уже об остальных витаминах. Конечно, нужно не забывать о сухофруктах. И еще раз повторю: препараты, витамины Д необходимы только в тех не так частых сегодня при рациональном питании ситуациях, когда есть истинный гиповитаминоз, когда диагноз четко поставлен, подтвержден соответствующими лабораторными исследованиями.

Профессор Е. Е. Лесиовская

26 февраля

Прп. Мартиниана, прпп. Зои и Фотинии (Светланы)

Йодомарин и прочее

Вообще проинформированный живет счастливо, например, относительно препаратов йода. Йод — чрезвычайно рискованный в употреблении микроэлемент, потому что 150 мкг — это суточная потребность, но при регулярном употреблении, при длительном употреблении у чувствительных пациентов может нарушаться функция щитовидной железы. К группам риска относятся дети, относятся беременные женщины и целый ряд других пациентов.

Йод, как и другие элементы этой группы, может вызывать и токсические, и аллергические осложнения.

Профессор Е. Е. Лесиовская

Когда Божественная любовь приходит в сердце человека, с ней приходит все, все, дочь моя: и мудрость, и сила, и чистота, и милосердие, и праведность, и мужество, и воздержание, и ясновидение, и спокойствие, и веселость, и всякое добро. И это совершенно логично. Поскольку Бог из любви к нам Сына Своего не пощадил, но предал Его за всех нас (на муки и смерть), как с Ним не дарует и нам всего? (Рим. 8, 32). Вся история Церкви подтверждает это. Просветленные любовью Христовой простецы стали мудрецами, трусливые — мучениками, развратные — святыми, жестокие — добрыми, цари и богачи — слугами Христовыми, волки — агнцами, а агнцы — львами. Чудотворная сила любви Христовой не престает с Его отшествием, но только умножается, и весьма умножается.

Святитель Николай Сербский. «Кассиана»

27 февраля

Прп. Авксентия, равноап. Кирилла, учителя словенского

Водолечение

Если нет противопоказаний со стороны сердца, сосудов, почек, то в принципе 2–2,5, даже 3 литра жидкости в день — это неплохо.

Вода должна быть не кипяченой, но специальным образом очищенной, хотя здесь тоже очень все сложно. Если пользоваться самыми лучшими сорбционными очистителями, правильно сделанными, то надо иметь в виду, что при длительном применении на сорбенте начинают оседать в изобилии имеющиеся в нашей воде микробы и происходит процесс повторного заражения этой воды уже в самом очистителе. Если пользоваться жесткими сорбентами, которые максимально забирают на себя все соли, такая вода начинает приводить к тому, что нарушается солевой баланс организма, потому что при ее потреблении начинает уходить та солевая составляющая, которая в организме есть. То есть вода, не содержащая солей, она тоже приводит к внутренним катастрофам, если ее постоянно пить в избыточном количестве. Поэтому настой ромашки лучше, чем простая вода. Лекарственные травы вообще обогащают воду, которую мы пьем в городе и которая не является естественной природной натуральной водой.

Профессор Е. Е. Лесиовская

Доколе человек не возненавидит свою старую одежду, он не может пожелать новой. Как можем мы стать «новой тварью во Христе», «новым человеком», «сыновьями света», если не возненавидим свою ветхую греховную душу, которая через рабство телу поставила тело выше духа? Ветхий человек весь в страхе пред Богом. Страх для него — начало и конец. У нового человека страх — начало, а любовь — завершение. Смерть за любовь Христову — залог вечной жизни.

Святитель Николай Сербский. «Кассиана»

28 февраля

Ап. от 70-ти Онисима, прп. Пафнутия; Виленской и Далматской икон Божией Матери

Блудный сын

Одно из мест Евангельского чтенья
Волнует сердце скорбью без конца.
...Юнейший сын, взяв долю от именья,
Пошел далече от Любви Отца.

И, окунаясь в блудные стремнины,
Познал впервые мрак голодных дней.
И прилепился к жителю чужбины,
И тот его послал пасти свиней.

Здесь отроча хлебнул тоски-печали.
Не насыщаясь, с мукой на лице,
Хватал рожцы. Но от корыта гнали.
И, издыхая, вспомнил об Отце.

(Прости, Отец, лукавство человечье.
Зело непостоянен род людской.
Нас одари — и мы уже далече.
И только голод нас влечет домой.)

«Зачем я здесь лежу и умираю?
Наемник у Отца не рад хлебам.
Пойду к Нему. Он Милосерд, я знаю,
И так скажу, припав к Его стопам:

“Я согрешил пред Небом и Тобою.
И совестью, и голодом гоним,
Молю — покрой падения Любовью,
И сотвори наемником Своим”».

И тотчас встал — Надежда укрепляет.
И поспешил на правый Суд Отца.
В нечистоте, в лохмотьях — он не знает,
Что ждет его у Отчего крыльца.

...Отец его увидел издалеча.
И, радостью великою светясь,
Раскрыв объятья, Сам бежит навстречу,
И лобызает бедное дитя.

А в горле комом — грешен пред Тобою.
И называться сыном нету сил.
Отец в ответ одеждой дорогою
И чудным перстнем чадо одарил.

Сыновний перстень по руке пришелся.
И громкий глас раздался над толпой:
— Мой сын был мертв. И ожил. И обрелся.
Придите все, порадуйтесь со мной.

А старший сын, дивясь на пир богатый,
Сказав Отцу укорные слова,
Не пожелал узреть родного брата...
О, Праведность, всегда ли ты права?

Права ли ты, трудясь за награжденье?
Но, даже и достойная венца,
Отказывая плачущим в прощеньи,
Стоишь далече радости Отца.

Одна Любовь приемлет и спасает.
Она уже — Награда без наград.
А Праведность без Оной обрекает
Стоять столпом у растворенных Врат.

Отец отцов! Единый Сердцеведче!
Прости меня, юнейшего умом.
И я наследство расточил далече,
И, издыхая, помянул Твой Дом.

Я жрал рожцы мечтаний и деяний
И был рабом у общего врага,
Изведал горе горькое скитаний,
И не дерзаю пасть к Твоим ногам.

И, все-таки, когда приду с Надеждой,
Убогости моей не отвратись.
Я обойдусь без дорогой одежды –
Мне без Тебя уже не обойтись.

Иеромонах Роман (Матюшин)

Капля и камень

Лед крепкий под окном, но солнце пригревает, с крыш свесились сосульки — началась весна. «Я! я! я!» — звенит каждая капля, умирая; жизнь ее — доля секунды. «Я!» — боль о бессилии.

Но вот во льду уже ямка, промоина, он тает, его уже нет, а с крыши все еще звенит светлая капель.

Капля, падая на камень, четко выговаривает: «Я!». Камень большой и крепкий, ему, может быть, еще тысячу лет здесь лежать, а капля живет одно мгновенье — боль бессилия. И все же: «капля долбит камень», многие «я» сливаются в «мы», такое могучее, что не только продолбит камень, а иной раз и унесет его в бурном потоке.

М. М. Пришвин. «Глаза земли»

29 февраля

Мчч. Памфила пресвитера, Валента диакона, Павла и иных, свт. Макария (Невского), митр. Московского[1]

Внимай себе

Вникайте умом вашим, братия, в свойство вещей и берегитесь, чтобы не вознерадеть, ибо и малое нерадение подвергает нас великим опасностям. Пошел я недавно к одному брату и, найдя его его изнемогшим от болезни, беседовал с ним и узнал, что он только семь дней пробыл в горячке, и вот прошли другие сорок дней, а он еще не находит в себе крепости. Видите ли, братия, как страдает тот, кто впадает в несвойственное ему состояние. Иной никогда не заботится о малых расстройствах своего тела и не знает, что если случится телу хотя немного пострадать и, особенно, если он немощен, то нужно очень много труда и времени, пока он совершенно поправится. Семь дней был болен сей смиренный, и вот сколько прошло дней, а он еще не находит покоя и не может укрепиться. Так бывает и с душою: иной согрешает немного, а сколько времени проводит он потом, проливая кровь свою, пока исправит себя. Но в телесных болезнях находим мы различные причины: или что врач неискусен и дает одно лекарство вместо другого; или что больной ведет себя беспорядочно и не исполняет предписаний врача. В отношении же души бывает иначе. Мы не можем сказать, что врач, будучи неискусен, не дал надлежащего лекарства. Ибо врач душ есть Христос, Который все знает и против каждой страсти подает приличное врачевство: так, против тщеславия дал Он заповеди о смиренномудрии, против сластолюбия — заповеди о воздержании, против сребролюбия — заповеди о милостыне, и, одним словом, каждая страсть имеет врачевством соответствующую ей заповедь. Итак, нельзя сказать, что врач неискусен, а также и что лекарства стары и потому не действуют: ибо заповеди Христовы никогда не ветшают, но чем более их исполняют, тем более они обновляются. Поэтому ничто не препятствует здравию душевному, кроме бесчиния души.

Итак, будем внимать себе, братия, будем подвизаться, пока имеем время.

Авва Дорофей. Душеполезные поучения

Весна света

У нас, фенологов, наблюдающих смену явлений природы изо дня в день, весна начинается прибавкою света, когда в народе говорят, что

[1] В високосные годы с этого дня идет смещение памятей святых на один день вплоть до 13 марта.

будто бы медведь переваливается в берлоге с боку на бок, тогда солнце повертывается на лето, и хотя зима на мороз, — все-таки цыган тулуп продает.

Январь, февраль, начало марта — это все весна света. Небесный ледоход лучше всего виден в большом городе наверху между громадами каменных домов. В это время я в городе адски работаю, собираю, как скряга, рубль за рублем и, когда, наругавшись довольно со всеми из-за денег, наконец, в состоянии бываю выехать туда, где их добыть мне невозможно, то бываю счастлив. Да, счастлив тот, кто может застать начало весны света в городе и потом встретит у земли весну воды, травы, леса и, может быть, весну человека.

Когда после снежной зимы разгорится весна света, все люди возле земли волнуются, перед каждым встает вопрос, как в этом году пойдет весна, — и каждый раз весна приходит не такой, как в прошлом году, и никогда одна весна не бывает точно такой, как другая.

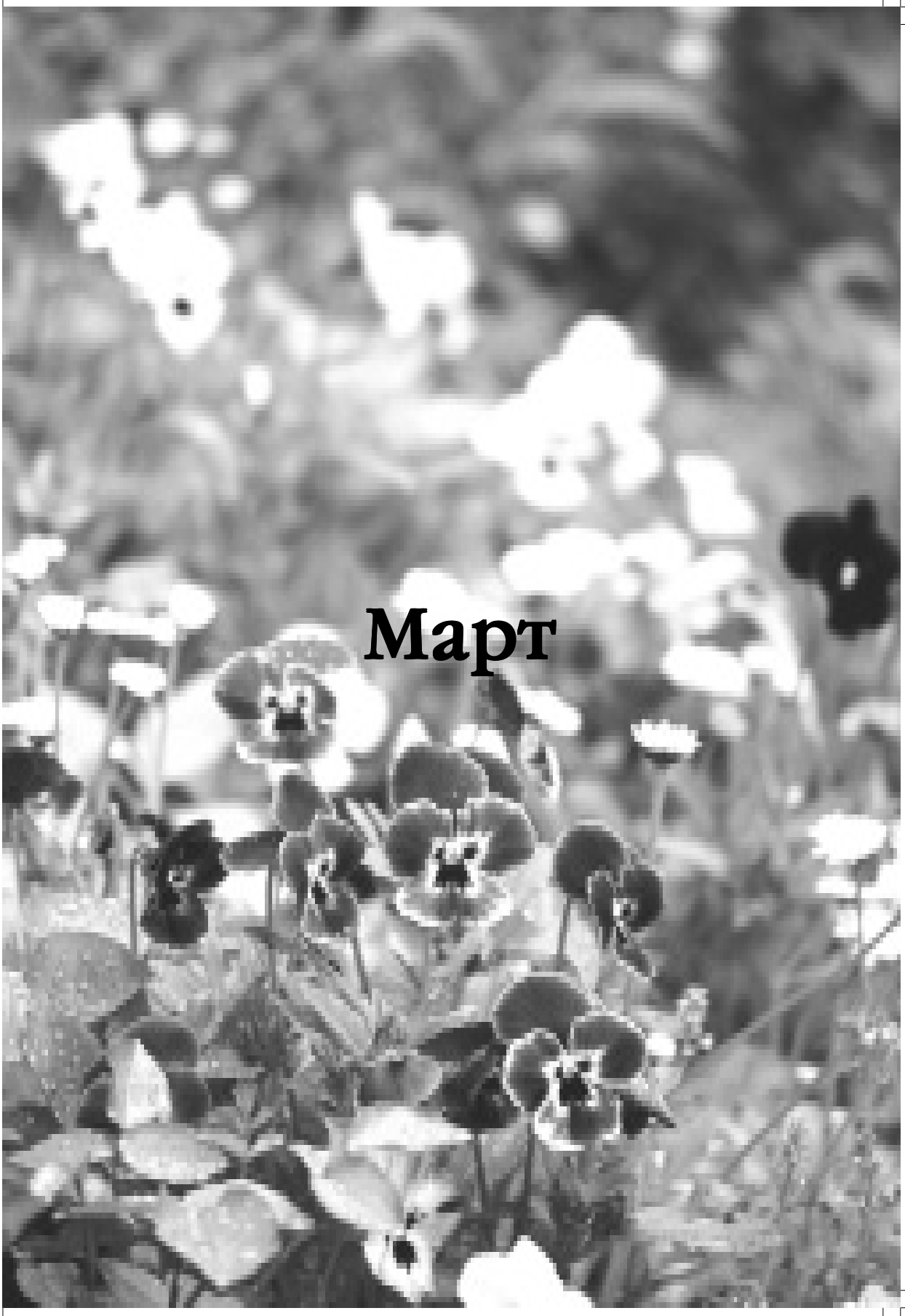
В этом году весна света перестоялась, почти невыносимо было глазу сияние снега, всюду говорили:

— Часом все кончится!

Отправляясь в далекий путь на санях, люди боялись, как бы не пришлось сани где-нибудь бросить и вести коня в поводу.

Да, никогда новая весна не бывает, как старая, и оттого так хорошо становится жить — с волнением, с ожиданием чего-то нового в этом году.

М. М. Пришвин



Март

1 марта

Вмч. Феодора Тирона, сщмч. Ермогена, патриарха Московского

Специалисты-профессионалы, которые связаны со всевозможными человеческими болезнями, прямо свидетельствуют, что многие из них — дело бесовское. И внешние элементы — таблетки или еще что-то — это только некая телесная помощь, а на самом деле все сложнее и глубже. Поэтому начинать нужно с молитвы. Особенно когда дело касается другой души. Вот этот призыв: «Душе́ моя, душе́ моя, востани, что спиши; конец приближается...» — а тем более по отношению к другой душе, — обязательно должен быть с молитвой. Потому что нужна помощь Божия. Прекрасно говорит святитель Филарет: с советом можно идти только в отрытую дверь, когда душа открыта, способна принять. В закрытую дверь можно только стучаться, и с молитвой. То есть если душа закрыта, не открылась, то нужно молиться. И если своя душа никак еще не может воспринять духовную истину, тоже нужно начинать с молитвы.

Протоиерей Валериан Кречетов

Травные масла

Пищевые масла удивительно ускоряют процесс восстановления пищеварительного тракта. Нужно залить цветки укропа, кориандра или петрушки растительным маслом, дать им настояться и заправлять ими салаты. Дети, страдающие нарушениями аппетита, связанными, как правило, с дисбактериозом, дети, которые очень часто отказываются вообще от овощей, а тем более — от свежих, будут есть эти салаты с удовольствием.

Профессор Е. Е. Лесиовская

2 марта

Свт. Льва, папы Римского, прп. Космы Яхромского, свт. Флавиана, патриарха Цареградского

Пищевые масла вполне хорошо применять не только с очевидной целью — для улучшения пищеварения, но и совершенно замечательно можно применять на слизистые разных органов. Но первым делом, конечно, мы стали назначать их в нос и на горлышко, включая деток, поскольку продукты эти безопасны и переносимость их тоже легко определяется. Но я еще не встречала ребенка, который бы какую-то аллергию выдавал на укроп. Я думаю, этого практически не бывает, а проблемы с носоглоткой у нас и на Западе очень широко распространены.

У нас есть программа. Мы о ней уже много раз говорили и выступали на радио. Рассказывали о том, как ухаживать за носом, ротовой полостью и горлом, чтобы ребенок не страдал аденоидами, хроническими тонзиллитами, хроническими насморками, а тем более — чтобы не было воспаления там, в пазухах: синуситов, гайморитов, всего того, что серьезным образом может нарушить здоровье ребенка. Вот оказалось, что масло мелиссы, которое тоже может быть, конечно, абсолютно приравнено к пищевым маслам, в данном случае совершенно великолепно действует на носоглотку. Масло иссопа уже прошло у нас многостороннюю проверку на эту тему, и они встали в нашу программу по уходу за носоглоткой. Масло укропа, безусловно, уместно, и масло базилика тоже. Единственно, что на базилик некоторые дети реагируют плохо — им не нравится запах. Если мелисса и иссоп не вызывают каких-то неприятных ассоциаций, когда закапываешь в нос, то базилик для них может быть резковат. Хотя кушают с удовольствием, а в нос не дают.

Масла представляют собой сумму веществ, в них, кроме маслорастворимых, входят еще и эфирные масла. Надо тщательно проверять на переносимость даже пищевые масла тем лицам, у кого бывают аллергические реакции. Перед тем как употреблять в пищу, лучше попробовать сначала на кожу, на тыльную поверхность руки или на сгибательную поверхность руки — здесь очень чувствительная кожа. Если переносимость нормальная, можно точечку где-то на лице, в районе носа, рта поставить и посмотреть в течение часа — не будет ли ответа в виде покраснения, зуда. Если все проходит, тогда капельку внутрь, и только потом уже приступать к более активному употреблению.

Профессор Е. Е. Лесиовская

3 марта

Апп. от 70-ти Архипа и Филимона, мц. равноап. Апфии, прп. Досифея, ученика аввы Дорофея

Масло от простуды

Масляные аппликации с чабрецом делать на кожу грудной клетки. Причем, в отличие от горчичников, здесь необязательно зону сердца не затрагивать, но такое круговое обертывание таким маслом делать чрезвычайно хорошо и полезно при сухом упорном кашле. Такое масляное обертывание сделать на ночь, но здесь придется пожертвовать какой-то ненужной одеждой. Приблизительно две-три чайных ложки масла, по-разному. Если ребенок не возражает против этой процедуры, можно просто нанести на кожу и сверху надеть ненужную майку.

А можно взять ткань, которую пропитать маслом, и уложить этим маслом на грудную клетку. Дальше — сухое тепло, не желательны никакие компрессы.

Профессор Е. Е. Лесиовская

В письмах и житиях русских святых есть замечательное сравнение питания молоком матери и Таинства Причастия. Его приводит святой праведный Иоанн Кронштадтский в книге «Моя жизнь во Христе»: *«Что удивительно, что тебе предлагает в пищу и питие Тело и Кровь Свою Господь? Кто дал тебе в пищу плоть созданных им животных, Тот дал, наконец, в пищу и питие и Самого Себя. Кто питал тебя сосцами матери, Тот, наконец, Сам взялся питать тебя Своею Плотию и Кровью, чтобы, подобно тому, как с молоком материнским ты всосал в себя известные свойства матери, дух ее, так с Телом и Кровью Христа Спасителя всосал бы в себя Его дух и жизнь».*

4 марта

Свт. Льва, епископа Катанского, прмч. Корнилия Псково-Печерского, прп. Агафона Печерского в Дальних пещерах

Одиночество

Один знаменитый американский проповедник под конец своей жизни очень часто любил говорить о необходимости человеку чаще бывать наедине со своей душой, с Богом. Почему он стал советовать это, он объяснил собственным примером.

— Посетил меня раз некий простолюдин, крестьянин, человек благочестивой жизни, — рассказывал проповедник. — Я уже был известным оратором, говорил пространные речи, и тысячи людей собирались меня слушать. Пришедший крестьянин расспросил меня о моих успехах, а потом пристально посмотрел на меня и вдумчивым голосом медленно проговорил: «Да, вижу, вы действительно много говорите и с людьми, и перед людьми, и в соборе, и у себя дома, в своей комнате. Все говорите и говорите. Но когда же вы молчите? И часто ли вы слушаете? Разумею, часто ли слушаете Бога?» Слова простолюдина поразили меня, — заключил проповедник. — В них была глубокая мудрость. И я с тех пор стал искать одиночества и полюбил уединение, учился ценить часы безмолвной беседы с Богом. Я стал реже говорить. Слов языком произносил меньше, но зато в каждом из них стало больше силы, больше смысла, больше разумения Божией правды.

Журнал «Кормчий», 1905 год

5 марта

Прп. Тимофея в Символех, свт. Евстафия;
Козельщанской иконы Божией Матери

Цветок

Цветок засохший, безуханный,
Забытый в книге вижу я;
И вот уже мечтою странной
Душа наполнилась моя:

Где цвел? когда? какой весною?
И долго ль цвел? и сорван кем,
Чужой, знакомой ли рукою?
И положен сюда зачем?

На память нежного ль свиданья,
Или разлуки роковой,
Иль одинокого гулянья
В тиши полей, в тени лесной?

И жив ли тот, и та жива ли?
И нынче где их уголок?
Или уже они увяли,
Как сей неведомый цветок?

А. С. Пушкин

Когда мы имеем дело со здоровьем, всегда нужно проверить, какая реакция на лекарственный препарат. Лучше перестраховаться, особенно если это дети, особенно если это ослабленные больные или страдающие тяжелыми аллергическими заболеваниям. Здесь, как говорится, «береженого Бог бережет».

Профессор Е. Е. Лесиовская

6 марта

Мчч. Маврикия и 70-ти воинов, прп. Афанасия исповедника,
обретение мощей мучеников, иже во Евгении (395–423)

Заповеди Господа познав, так и будем поступать: алчущих напитаем, жаждущих напоим, нагих оденем, странников к себе введем, и пребывающих в темнице посетим, чтобы и нам сказал Тот, Кто будет судить всю

землю: «Придите, благословенные Отца Моего, наследуйте уготованное вам Царство!»

Лития в Неделю о Страшном Суде

Кондак, глас 1

Когда придешь Ты, Боже, на землю со славою, весь мир затрепещет; река огненная течет пред Престолом Суда, книги открываются и тайны объявляются. Тогда избавь меня от огня неугасимого и удостой меня стать справа от Тебя, Судия праведнейший.

Икос

О страшном судилище Твоем помышляя, преблагой Господи, и дне суда, ужасаюсь, и страшусь, совестью своею обличаемый! Когда воссядешь Ты на престоле Твоем, и производить будешь испытание, тогда отрицать грехов никто не сможет, ибо сама истина обличает, и охватывает боязнь: сильно восшумит огонь геенны, грешники же зубами заскрежещут! Потому помилуй меня прежде конца, и пощади меня, Судия праведнейший!

7 марта

Сщмч. Поликарпа Смирнского, прп. Поликарпа Брянского, прп. Александра, начальника обители «Неусыпающих»

Масленица — это подготовительная неделя к Великому посту. Она посвящена в христианском смысле одной цели — примирению с ближними, прощению обид, подготовке к покаянному пути к Богу — в этом христианская составляющая Масленицы. Масленая неделя, **Масленица —** просторечное название Сырной седмицы, последней перед Великим постом недели. Церковь призывает помнить, что ни в какое время не стоит веселиться, теряя голову и совесть.

Вспомним наставление свт. Тихона Задонского: «Сырная седмица есть преддверие и начало поста, а поэтому истинным чадам Церкви следует поступать в эту седмицу во всем гораздо воздержаннее, чем в предыдущие дни, хотя и всегда воздержание потребно. Слушают ли, однако, христиане сладостных словес любвеобильной Матери своей Церкви? Она завещает в эти дни более благоговеть, а они более бесчинствуют. Она заповедует воздерживаться, а они более предаются невоздержанию. Она повелевает освящать тело и душу, а они более оскверняют их. Она велит сетовать о содеянных

грехах, а они более прибавляют беззаконие. Она внушает умилостивлять Бога, а они более прогневляют Всевышнего. Она назначает пост, а они более объедаются и упиваются. Она предлагает покаяние, а они более свирепствуют. Я еще раз скажу, что кто проводит Масленицу в бесчинствах, тот становится явным ослушником Церкви и показывает себя недостойным самого имени христианина».

Источник: http://www.pravmir.ru/maslenica/#ixzz3UASsMK7s

8 марта

Первое и второе обретение главы Иоанна Предтечи, прп. Еразма Печерского в Ближних пещерах

Прививки

У меня на приеме был мальчик. Мальчик, которому сейчас четыре года, выглядит примерно на два года. Был абсолютно здоровый ребенок до полутора лет. Мама благополучно его родила, что сегодня редко бывает, без осложнений были роды. У нее было грудное молоко, она его благополучно кормила год и два месяца, но, как положено, к лету перестала кормить. Все, решили — пора все-таки делать прививки. В полтора года сделали прививку АКДС. Буквально на следующий день у мальчика отнялись ножки, ручки... В общем, он превратился в овощ. Тяжелейшее и очень злокачественное, быстроразвивающееся поражение головного мозга. Дальше понятно — искали причину. В итоге: никаких скрытых инфекций, никаких токсических воздействий, единственное фактически воздействие, которое было — прививка АКДС. Вот представьте себе, сейчас ему четыре года, он ходит с трудом, практически не разговаривает, почти не спит, у него очень тяжелые формы возбуждения. В общем, ребенок крайне сложный, и причина — всего лишь прививка АКДС. Конечно, если раньше все-таки у меня было ощущение, что прививки здоровым детям делать можно, то вот, пожалуйста, вам пример здорового ребенка. Своевременно зубы пошли, сел, встал и пошел — все было как по нотам, и даже речь начала у него формироваться в полтора года, что уже вполне прилично для мальчиков. И вот все это исчезло, все отрублено, все погублено. Как удастся его восстановить — трудно сказать, хотя надежда умирает последней. Но хочется сказать вам, братья и сестры: прежде чем делать прививку, давайте будем очень серьезно думать. Причины таких последствий нам известны.

Профессор Е. Е. Лесиовская

9 марта

Свт. Тарасия Константинопольского

Десять лет назад я начала консультировать по фармакотерапии, по фитотерапии в центре, где наблюдаются дети с детским церебральным параличом. Уже в первый год своей работы, увидев, наверное, около трех сотен пациентов, понимаете, только слепой и глухой может этого не заметить, если мне каждая вторая мама рассказывает историю, которая один в один повторяется: у каждого второго ребенка ДЦП начинался с прививки. Как можно это пропустить?! Я удивляюсь участковым врачам, они же видят детей не столько, сколько даже я, а в несколько раз больше. Как это статистика у нас не сформировалась, почему это умалчивалось? Почему об этом не говорится вообще? А когда я попыталась это произнести на одной из педиатрических конференций, некая дама при должности, очень вся из себя и гордая собой, кричала, что я несу чушь, а у нее не было других аргументов. У меня были научные аргументы. Она говорила, что я несу чушь и что ДЦП — это наследственное заболевание. Все правильно, предрасположенность действительно передается по наследству, но известно, что в основе этого заболевания — гипоксическое состояние мозга, которое может быть спровоцировано вообще очень многими факторами, и среди них одно из ведущих мест занимают интоксикации.

У нас до сих пор в вакцинах ртуть и формальдегид, потому что вакцины, которыми мы прививаем детей в профилактических целях, — это живые, ослабленные возбудители болезней. Вот чтобы их ослабить, применяют такие рутинные, старые, ненадежные токсические вещества. И микроколичества этих токсических веществ достаточно для мозга, находящегося в кислородном дефиците, чтобы получить кому-то более, кому-то менее тяжелые повреждения нейронов. Кроме того, сегодня уже опубликована и широко известна статистика европейских стран, в которых вакцинацию связывают с эпидемией аутизма. У нас таких деток тоже становится все больше и больше, и хотя здесь тоже можно говорить о косвенной связи, но она есть. Умалчивать это сегодня нельзя, а если учесть информацию, которую мы все сегодня уже можем спокойно получать в Интернете и по телевидению от чиновников, которые занимаются контролем нашей безопасности и здоровья, то пожалуйста — сегодня все всем известно. Если на сегодняшний день в стране были поколеблены вообще незыблемые, как мне казалось, правила входного контроля всех лекарств, поступающих в страну; если сегодня вакцины входят в страну по гуманитарной помощи, и если они гуманитарные, то есть бесплатные — а мы понимаем, какого качества это бесплатное — а еще есть условие

их поставки: «не проверять» — это, знаете, все равно что с помойки европейской возить еду и говорить: «Ешьте, все голодные, даром».

Профессор Е. Е. Лесиовская

10 марта

Свт. Порфирия Газского, прп. Севастиана Пошехонского, мч. Севастиана

За что страдают младенцы

Достоверного знания о состоянии за гробом душ младенцев, убитых или умерших во чреве матери, мы не имеем — если принимать за источники Священное Писание и священное предание Церкви. Но то, что нам известно наверняка, дает нам все основания усомниться в справедливости сказанных кем-то слов, будто «страшна участь младенцев — жертв абортов». Ведь одной из самых великих истин христианства является откровение, что Бог есть Любовь (1 Ин. 4, 8; 4, 16). Представлять себе Бога, карающего невинных младенцев за грех их родителей, мстящего им за чужое преступление заповеди о любви — невозможно. Такое подозрение недостойно Того, Кто молился за Своих распинателей и призывал любить даже врагов.

Возможно, души убитых детей и не могут вместить полноты Божественной благодати, которой достигают те, кто путем подвига и духовного роста достиг в земной жизни обилия даров Духа Святаго — но достоверно нам это неизвестно. Одно мы знаем несомненно: дети, оставленные и отвергнутые собственными родителями или, из-за трагичных обстоятельств, умершие еще до появления на свет, ни на миг не бывают оставлены Небесным Отцом, сказавшим некогда пророку: «Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? Но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя» (Ис. 49, 15).

А ответственность за грех убийства ложится, конечно же, не на жертву, а на убийцу, и страдание, как прямое следствие греха, становится уделом совершителей злодеяния. Возлагать же равную вину и ответственность на всех матерей, утративших ребенка, конечно, нельзя. Ведь одни желали видеть своих детей родившимися, но так и не обрели их, оказавшись физически не в состоянии выносить плод. Нельзя же считать грехом случаи, когда ребенок умер во утробе матери не по ее вине или в случае внематочной беременности. А вот другие получали от Бога дар новой жизни, но отвергли его по своей воле, по прихоти или из-за угрозы своему здоровью и благополучию. И поэтому первые очень нуждаются в утешении, которое может дать им мысль, что Бог не оставит их детей без Своей любви. А вторым, чтобы вернуться

к Богу, остается только путь глубокого покаяния, которого ждет от них милосердный Господь. Но в любом случае загробная участь погибших во чреве младенцев — в руках Божиих, пути Которого для нас неисповедимы.

Протоиерей Александр Мякинин

11 марта

Прп. Прокопия Декаполиота, прп. Тита, пресвитера Печерского, в Ближних пещерах

Проблемы с суставами

Дело в том, что абсолютно все масляные вытяжки содержат очень много питательных веществ. И поэтому в комплексном уходе за суставами последним этапом обычно является их применение. Первым этапом идет лекарство, которое улучшает состояние сосудов в области сустава — это очень важно. Например, настойки, разжижающие кровь, либо в аптеке можно взять «Троксевазин» — известный гель для вен, наносится на кожу над поверхностью сустава, а следом идет какое-то противовоспалительное средство, в нашем случае это целая серия настоек с противовоспалительным и обезболивающим эффектом. А затем в качестве последнего аккорда — питающее масло. Травы, настоенные на масле, весьма эффективны и дают очень хорошие результаты. Следующий очень важный аспект, который я бы советовала — это массажи. Многие занимаются самомассажем — это хорошо и прекрасно. Многие родители ухаживают за детками, но когда дети достаточно тяжелые, нужен специалист. То есть лечение должно быть комплексным.

Профессор Е. Е. Лесиовская

12 марта

Прп. Василия, блж. Николая Псковского, прпп. жен Марии и Киры, сщмч. Арсения (Мациевича), митр. Ростовского

Детский церебральный паралич

Подчас бывают очень сложные ситуации, когда есть и расслабленные мышцы, то есть плегия, но одновременно другие группы мышц в гипертонусе. Очень сложно с такими детками работать, и во время массажей удается с помощью лечебных масел добиваться расслабления, что вообще всегда трудно у деток с повышенным мышечным тонусом.

Я уже не говорю от том, что, конечно, нанесение их на кожу — это уход за кожей, поэтому все проблемы, связанные с кожей, здесь тоже могут довольно успешно решаться. Самое распространенное: у многих существует солнечное голодание, поэтому появляется сухая, трескающаяся на пятках кожа, да еще какие-то инфекции могут примешиваться, здесь очень хороший эффект может быть от масла чабреца, потому что у него универсальный и противовирусный, и противогрибковый эффект. Очень хороший эффект дает масло мелиссы, собственно, все масла из серии пищевых.

Масло шиповника, которое помимо того, что содержит очень много растворимых веществ, содержит еще очень много витамина Е и, конечно, обладает высоким заживляющим эффектом. Затем здесь можно назвать масло цикория, оно тоже здесь очень уместно, и на кожу можно пробовать любые масла из вышеперечисленных, потому что у каждого будет какой-то свой аромат, они в общем-то могут быть добавлены в детский крем...

Профессор Е. Е. Лесиовская

13 марта

Прп. Иоанна Кассиана Римлянина[1]

Великий пост — это возможность всем нам стать живыми. С самого начала поста мы вступаем на путь жизни, и то, что дает нам Господь, не может быть сравнимо ни с чем. Пост — это возможность вернуться к Богу и узнать тайну Пасхи, тайну Воскресения Христова, тайну жизни, к которой призван каждый человек. Но это не очень просто — вернуться к Богу, потому что обращение требует не только каких-то внешних перемен. Мы внутренне должны встать спиною ко греху и повернуться лицом к нашему Господу и друг ко другу. Мы должны так увидеть Господа и друг друга, как увидим на Страшном суде, и как в Пасху Христову будем смотреть друг другу в лицо. Всему этому должно предшествовать взаимное прощение, которое дается человеку с большим трудом.

Никого нельзя заставить простить, так же как нельзя заставить кого-нибудь любить. Умение прощать дается только Христом. И только тогда, когда мы преодолеваем грех, мы делаемся способными прощать друг друга, а без этого наше прощение — одни только слова. Однако то, с чего мы начинаем Великий пост: испрашивание прощения у Бога, у Божией Матери, у всех святых (то есть наши внешние действия), —

[1] Память прп. Иоанна Кассиана празднуется отдельно только в високосные годы — 29 февраля по старому стилю (13 марта по новому).

да будет началом того, что составляет сущность поста и всей нашей жизни; началом действия благодати Христовой, которая открывает нам этот благословенный путь!

Протоиерей Александр Шергунов

14 марта

Прп. Евдокии, прп. Мартирия Зеленецкого, мц. Антонины

Масло цикория

Масляная поддержка чрезвычайно важна для системы печени и желчного пузыря, потому что животные жиры для этих органов — гораздо более тяжелое испытание, чем растительные жиры. Поэтому пациентам, страдающим какими-либо заболеваниями этой сферы, обычно рекомендуют сократить или просто исключить прием животных жиров, заменив их растительными маслами. В данном случае наши растительные масла — масляные вытяжки из пищевых растений — обладают явными преимуществами. У масла цикория прекрасный гепатопротекторный эффект — оно аналогично маслу расторопши, которое широко известно.

Профессор Е. Е. Лесиовская

Масло расторопши

Чтобы сделать масло расторопши, берете 20 цветущих корзиночек, кладете в сухую трехлитровую банку и заливаете обыкновенным растительным маслом из магазина. Закрываете крышечкой эту трехлитровую банку и на две недели оставляете настояться. Для непахучих растений, скажем цикория или расторопши, мы берем нерафинированное масло. Через две недели процеживаем масло, и оно готово к употреблению.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

15 марта

Сщмч. Феодота, свт. Арсения, еп. Тверского;
иконы Божией Матери «Державная»

О покаянии

Мы, дети России, отошли от своего святого призвания, от наших национальных святынь, и получили вразумление в виде страдания

и мучений нескольких поколений людей: одни погибли в страданиях, другие мечутся в бездуховности... И Бог ждет, когда же, как тот блудный сын, проснется русский человек и вернется к Богу, отойдет от зла и пойдет по освященной дороге святых угодников, поймет, что без святого Православия нет и здоровой, Богу угодной жизни. Когда?!

А это зависит от каждого из нас, зависит от каждого человека, и если он не пожелает понять в своем самообольщении — жизнь заставит. Потому что мы здесь — люди временные, нас ожидает вечность. И все грязное, греховное, злое — в вечности не пребывает. Надо здесь, на земле, очистить себя страданиями, своим крестоношением. Не поздно одуматься, оглянуться, ощутить — зачем все было мною совершено, зачем и кому это надо. Зачем?

И не пришло ли время покаяться за ошибки молодости и ошибки, совершенные в зрелые годы, если ты их достиг. Дедушки и бабушки, родные, сколько страданий в семьях! Сколько невидимых миру слез!.. А ведь горькая правда в том, что мы нарушили, как тот блудный сын, волю отца своего земного и Отца небесного. Родителей мы не слушали, их слова наставлений до нас не доходили. Хотели жить по своей воле, распущенной. Рассуждали так: ах, ничего не существует, я все заполучу в этой жизни, но... увы!

Дети выросли, внуки растут, и мы остались одинокими в этом своем страдании. А за что? Мы ищем причину, ищем корень зла... А откуда он идет? От окружающего мира, а более — от каждого из нас. Мы не слушали, мы не хотели слушать, не прислушивались к умудренным словам людей опытных, наконец, мы не делали выводов из печального опыта жизни тех, кто отошел от Бога, кто нарушает волю родительскую. Ведь еще в Ветхом Завете было сказано человечеству: «Чти отца своего и матерь свою, и благо тебе будет, и будешь ты долголетен на земле».

Задумаемся! Мы, наиболее стойкие христиане, не отказались в прошлом от веры в Бога, хотя школа, находясь под бременем идеологии большевизма, и наставляла нас: никакого Бога нет. Мы не пошли туда, куда нас звали лжепророки — в «светлое» будущее, но, гонимые, терпеливо несли поношения от окружающих, ибо исполняли волю родительскую; мы шли дорогой правды, дорогой евангельской нравственности, дорогой страданий, неся добродетели терпения и милосердия в этот мир зла. А сколько священников свято хранили веру, находясь в тюрьмах?!

Все Бог дарует нам, нашим детям, нашим внукам, если они будут исполнять наше доброе назидание, и главное, если сами мы, матери и отцы, деды и бабушки, будем являть собой пример веры, молитвы, добродетели и сострадания. Верьте своей родительской совести, верьте, что Бог не оставит вас без Своей великой, всемогущей силы. Но это

случится не вдруг, не сиюминутно! Мы, люди греха, люди зла, рассуждаем так: я молюсь, — Ты мне и дай тотчас же то, о чем я прошу... И при этом забываем, что мы молим, а не торгуемся. Надо через крест нашей жизни стать ближе к Богу. Вот тогда в своей многомятежной жизни ты поймешь, осознаешь, что же Бог дарует тебе за твое терпение. Это и трудно, и легко, это удобоносимое бремя и подвиг — доступны для каждого из нас. Но мы — маловеры.

Мы уже раз позволили разрушать наши храмы, попирать наше святое Православие, — достаточно нам обмана того! Так останься же, великий многострадальный русский народ, в Православии! А в нашей семейной жизни мы, отцы и матери, должны напоминать о том своим детям. Не слушаете нас? Идите куда знаете, но вы вернетесь избитые, униженные, оскорбленные. Ибо вы познаете пороки жизни, что ведут к болезням, к самоубийству и убийству. Скажут: «Ах, виновата среда, окружение...» — а ты живи просто, живи скромно, терпеливо, и Бог не оставит тебя. Но надо исполнять закон Божий, почитать отца и матерь свою, не бежать из отчего дома, не впадать в гордыню. Каждого человека за его непослушание ожидает расплата за содеянное зло. И о том говорит вся история человечества. Смотрите в историю, слушайте умных, добропорядочных людей, и тогда страданий не будет.

Эти слова мои выведены из самой практики жизни. Ближе к семье, к родителям, к Богу — и все будет хорошо. Отошли — плохо. Какие бы мы в своей неразумности ни были, ведь поймем, что сами обидели уже умерших родителей... Чем? Непослушанием, своей гордостью, своей надменностью...

Пусть этого не случится! И Господь наш Иисус Христос, зовущий нас в Отчий дом, пошлет нам сознание, просветит разум, откроет сердце, ведущее к нашему Спасителю. Аминь.

Протоиерей Василий Ермаков († 2007)

16 марта

Мчч. Евтропия, Клеоника и Василиска, свв. Зинона и Зоила

Сын мой! если ты примешь слова мои и сохранишь при себе заповеди мои, так что ухо твое сделаешь внимательным к мудрости и наклонишь сердце твое к размышлению; если будешь призывать знание и взывать к разуму; если будешь искать его, как серебра, и отыскивать его, как сокровище, то уразумеешь страх Господень и найдешь познание о Боге. Ибо Господь дает мудрость; из уст Его — знание и разум; Он сохраняет для праведных спасение; Он — щит для ходящих непорочно; Он охраняет пути правды и оберегает стезю святых Своих. Тогда ты уразумеешь правду и правосудие и прямоту, всякую добрую стезю.

Когда мудрость войдет в сердце твое, и знание будет приятно душе твоей, тогда рассудительность будет оберегать тебя, разум будет охранять тебя, дабы спасти тебя от пути злого, от человека, говорящего ложь, от тех, которые оставляют стези прямые, чтобы ходить путями тьмы; от тех, которые радуются, делая зло, восхищаются злым развратом, которых пути кривы, и которые блуждают на стезях своих; дабы спасти тебя от жены другого, от чужой, которая умягчает речи свои, которая оставила руководителя юности своей и забыла завет Бога своего. Дом ее ведет к смерти, и стези ее — к мертвецам; никто из вошедших к ней не возвращается и не вступает на путь жизни. Посему ходи путем добрых и держись стезей праведников, потому что праведные будут жить на земле, и непорочные пребудут на ней; а беззаконные будут истреблены с земли, и вероломные искоренены из нее.

Притч. 2, 1–22

17 марта

Прп. Герасима Иорданского, прп. Герасима Вологодского, блгв. кн. Даниила Московского

Первая серьезная ошибка, которая может случиться с молящимся человеком, есть доверие своему воображению. Конечно, нашему уму, как постоянно находящемуся среди предметов видимого мира, свойственно воображение. Предметы внешнего мира, все предлежащее телесному чувству зрения запечатлевается в уме посредством образов. И когда мы думаем о чем-либо земном, вспоминаем что-либо из когда-то увиденного нами, в уме естественно возникают образы. Но в том-то все и дело, что в жизни духовной, когда мы душой устремляемся в область нематериальную, в мир духовный, действие воображения бывает крайне опасным.

«Самый опасный неправильный образ молитвы, — пишет святитель Игнатий (Брянчанинов), — заключается в том, когда молящийся сочиняет силою воображения своего мечты или картины, заимствуя их, повидимому, из Священного Писания, в сущности же из своего собственного состояния, из своего падения, из своей греховности, из своего самообольщения; этими картинами льстит своему самомнению, своему тщеславию, своему высокоумию, своей гордости, обманывает себя. Очевидно, что все сочиняемое мечтательностию нашей падшей природы, извращенной падением природы, не существует на самом деле — есть вымысел и ложь, столько свойственные, столько возлюбленные падшему ангелу. Мечтатель с первого шагу вступает в область лжи, в область сатаны, подчиняется произвольно влиянию сатаны».

18 марта

Обретение мощей блгв. кн. Феодора Смоленского и чад его Давида и Константина, прп. Адриана Пошехонского; иконы Божией Матери «Воспитание»

* * *

Ты говоришь, что в Церкви суета,
И спесь, и лесть, и путанье с властями...
О, как же низко ставишь ты Христа,
Коль закрываешь Господа страстями!

Твое правдоискательство ценю,
Но что ж себя в зеваку превращаешь?
Грядущего ко Мне не изгоню!
Читал небось, а Бога осуждаешь!

Смотри, не обесценивай цены.
Внимай себе! Да будет глаз твой зорок!
А кабаны и в храме кабаны,
Им желуди свои милей просфорок.

* * *

В молитвословье ненароком
Теряем цель, себя томя.
Всего-то нужно — встать пред Богом
И воздохнуть: *помилуй мя*!

Любому подвигу начало —
Дух покаянья обрести,
Дабы молитва прозвучала
Единым выдохом: *прости*!

Иеромонах Роман (Матюшин)

19 марта

Мчч. 42-х во Амморее; обретение Честного Креста св. царицею Еленою в Иерусалиме; икон Божией Матери «Благодатное Небо» и «Ченстоховская»

Примерно 15 лет назад, может быть 10–12, у нас появилась целая серия вакцин нового поколения, которые называются очень гордо «препаратами для профилактики простудных заболеваний», это: «ИРС-19», «Рибомунил», «Бронхомунал». Позиционируются они как

новые инновационные технологии профилактики от респираторных заболеваний, в том числе хронических. И назначают это все нашей самой слабой части населения — часто болеющим детям, притом что эти вакцины не прошли контроля за рубежом. Они не подвергались клиническим исследованиям. Фактически идет испытание на наших детях, узаконенное, потому что они разрешены к применению. Более того, уже, казалось бы, все увидели результат, а он в основном плачевный, то есть ребенок не только не перестает болеть, — да, он на какой-то период времени, честно скажем, месяца на три, на полгода или на год, действительно реже болеет острыми простудами, — но у него появляются суставные боли, у него появляется патология эндокринной системы, аутоиммунный тиреоидит в частности, у него появляется поражение поджелудочной железы, и так далее. Хроническое воспалительное заболевание аутоиммунной природы. А я специально подняла зарубежные публикации по этим вакцинам, научные. Там совершенно четко показано, что при введении такой вакцины в условиях ослабленного иммунитета иммунитет стимулируется, результатом этой стимуляции является срыв определенных контролирующих иммунитет процессов. И мы получаем склонность к аутоиммунному поражению — атопическому дерматиту.

Профессор Е. Е. Лесиовская

20 марта

Сщмчч. Херсонесских, прп. Павла Препростого, свт. Павла Иерусалимского; иконы Божией Матери «Споручница грешных»

Первое воскресенье Великого поста — Торжество Православия и почитание святых икон. Тайна нашего спасения становится как бы зримой через святые иконы. Сын Бога Живого, Его Свет, стал истинным человеком, чтобы мы в Нем и Им стали чадами Божиими. Таково исповедание нашей веры, и таково наше восхождение ко Господу Великим постом — в слушании Его, в созерцании Его, в соединении с Ним. «Мы нашли Того, о Котором писали Моисей в законе и пророки», — говорит Филипп Нафанаилу. И для нас найти Господа — значит прежде всего слушать Его, превечное Слово Отчее. И лучше Моисея сами апостолы свидетельствуют нам — в Евангелии и в своих Посланиях о Нем.

Протоиерей Александр Шергунов, http://moral.ru/torzhestvo/

21 марта

Ап. от 70-ти Ерма, прп. Феофилакта исповедника, еп. Никомидийского; иконы Божией Матери «Знамение» Курской

О прививках

Откуда взялось понимание, что ослабленный организм нужно стимулировать и загонять пинками в активную работу?! То есть делать прививки тому, кто часто болеет. Вообще ослабленный организм всегда, издревле, сначала кормили, восстанавливали силы, и только потом уже предпринимали какие-то тренировки, стимуляции и прочее. Сейчас все извратилось до полного неузнавания. К сожалению, возвращаешься опять мысленно к тому, что, с одной стороны, тут действует цивилизация денег — деньги становятся уже гораздо главнее человека, а с другой стороны — идет негласная война. А у меня же есть мамочки, которые сделали своему ребенку вакцинацию и получили эпилепсию. Это столько горя! Укрепи их, Господи.

Противопоставить вакцинам следует очень систематическую работу над здоровьем семьи. Нужно заниматься восстановлением иммунной системы каждого члена семьи, особенно детей, нужно обязательно заниматься духовной работой, потому что нервную систему не восстановишь на нужный уровень защиты, если человек духовно не работает над собой. А духовная жизнь детей — это очень важно, нельзя ее сводить к планшетникам и мобильникам. И третье, что чрезвычайно важно — это все-таки внимательное отношение к тому, что мы едим и как мы двигаемся. Вот эти составляющие, они могут позволить защититься от той агрессивной среды, в которой мы вынуждены жить.

Профессор Е. Е. Лесиовская

22 марта

Сорока мучеников Севастийских; Албазинской иконы Божией Матери, именуемой «Слово плоть бысть»

Все наши страсти суть не что иное, как каналы проявления жизненной энергии человека. И каждый из этих каналов имеет два направления, два полюса, способных привлекать к себе наши стремления. Один из этих полюсов истощает жизнь человека, портит его душу, а потому направленность к нему называется грехом, беззаконием. Но есть и другой полюс, который, наоборот, в случае обращения к нему наших жизненных сил приносит благо, и потому такое устремление жизненной

энергии становится для человека добродетелью. К примеру, противоположный полюс алчности, накопительства денег — *стяжательство Святого Духа*, что составляет, по учению преподобного Серафима Саровского, смысл христианской жизни. Гневу и осуждению ближних диаметрально противоположно покаяние и сокрушение о своих грехах. Гордости как превозношению над людьми противостоит человеческое достоинство — превозношение над низменными мыслями, желаниями и чувствами. Получается таким образом, что страсти и пороки являют собой вывернутые наизнанку добродетели, что отмечали многие святые отцы и религиозные мыслители. Следовательно, чтобы, по совету псалмопевца, *уклониться от зла и сотворить добро* (Пс. 36, 27), требуется не сдавливать, не зажимать страсть, а пустить ее в противоположное направление того же русла. Надо оторвать жизненную энергию, устремленность сознания и воли от *тьмы внешней*, а затем обратить ее к *свету внутреннему*.

Игумен Антоний (Логинов)

23 марта

Мчч. Кодрата, Павла, Дионисия, Виктора, Галины, прп. Анастасии

При заболеваниях печени

Масло цикория обладает, с одной стороны, тонизирующим действием на сам желчный пузырь, но обладает расслабляющим действием в отношении желчевыводящих путей. Конечно, и масло цикория не надо применять в больших дозах при желчнокаменной болезни, но в пределах одной чайной ложки — это вполне допустимо. Масло боярышника, базилика, масло мелиссы, масло кориандра, масло укропа, если выбирать в еду, то начинать с нескольких капель. Я знаю, многие с энтузиазмом сегодня сосут растительное масло. Да, такая методика очищения действительно существует, но помните, пожалуйста, что она неприемлема при желчнокаменной болезни. И вообще, прежде чем эту процедуру начинать, нужно с опытным врачом посоветоваться, насколько вам можно это делать.

Профессор Е. Е. Лесиовская

Метеоризм — это большая проблема, потому что в пост люди, к большому сожалению, переедают много сладкого. Мне очень часто говорят: «Я много сладкого не ем». А что такое много? Одному много, другому — мало. То, что ты можешь переварить — видно, это чуть-чуть больше, и вот начинаются газики, брожение вот это, мучение вот это вот, рези и боли.

В этих случаях масло укропа, масло базилика, масло кориандра очень хорошо помогает. Принимать нужно вместе с едой. Сначала по нескольку капель.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

24 марта

Свт. Софрония Иерусалимского, свт. Евфимия Новгородского

Почки. Дисбактериоз

Довольно сложно обстоит с питанием у больных с заболеваниями почек, особенно деток. Трудно им подобрать диету, и в этой диете запрещены животные жиры, жареное нельзя и много всего остального. И еда, которую такие детки получают, она более чем постная и более чем безвкусная. Она практически совершенно безвкусная. Вот таким деткам мы с успехом начали применять масло редиса. Редиску нельзя этим детям, редьку, так же как чеснок, лук — это все исключено. Им нельзя назначать никакие пряности вообще, исключены, конечно, майонезы и кетчупы и много всего остального. Но вот с этими маслами у нас получилось большое разнообразие. То есть когда ребенок получает кашу, один день он ее ест со вкусом редиски, второй день он ее ест со вкусом укропа, и так далее. Кстати, улучшает аппетит.

У тех ребятишек, у которых есть проблемы с дисбактериозом, часто идут проблемы какого-то неудержимого аппетита, неуемного, а потом полный отказ даже от любимых продуктов, иногда не уговорить их поесть. Вот здесь как раз эти масла могут сослужить добрую службу, в частности, масло редиса хорошо восстанавливает аппетит у ребенка.

Профессор Е. Е. Лесиовская

25 марта

Прпп. Феофана и Симеона Нового Богослова,
свт. Григория Двоеслова

Запор

Вот схема, которую я обычно рекомендую, если есть задержка стула. Советую начать с масла укропа, неделю употреблять это масло в еду, соответственно, в тех объемах, в которых человек привык употреблять растительное масло. Если мы говорим о детях, то детям —

не больше одной чайной ложки в день. Если через неделю проблема решается, то, собственно, она решается. Если она не решается, тогда мы выстраиваем такую цепочку, то есть одно масло идет за другим. И потом можно чередовать. Например, очень просто запомнить: масло укропа, затем масло петрушки, потом масло базилика, и наконец масло кориандра. В тех случаях, когда мы видим, что язычок у ребенка еще покрыт желтоватым налетом, то есть присутствует дискинезия желчевыводящих путей, тогда очень рационально добавить масло цикория или масло расторопши. И по мере того, как употребляются эти масла, мы наблюдаем улучшение тех показателей, за которые, собственно, мы боремся.

Профессор Е. Е. Лесиовская

26 марта

Перенесение мощей свт. Никифора; мч. Александра, мц. Христины

Поминальные дни

Умиротворение жизни, сбирающей дни в снопы,
Дано мне было увидеть в юные годы.
Время прошло, и дивлюсь, что такое возможно:
В старости дряхлой хранить в себе свет негасимый
И молодость сердца до вздоха последнего не растерять.
С непроизнесенным укором на сомкнутых смертью устах
Я порою вас вижу. Вы не ссылались на то, что измена вокруг,
Что невозможно хранить постоянство,
Если стали другими все близкие люди.
Твердо держали вы веры скрижали,
Братство святое смогли до конца пронести.

Людмила Ильюнина

27 марта

Прп. Венедикта; Феодоровской иконы Божией Матери;
свт. Феогноста, митр. Киевского

Обращение к душе

Душа моя, посмотри на себя, какая ты стала порочная пред Богом. Вся ты изранена и истерзана грехом, вся поругана и оплевана врагом! Посмотри, где ты была раньше и где находишься теперь, какой ты была и какой стала? Ты горняя мудрствовала, а теперь?

Теперь влачишься, как червь по земле, и забываешь о вышнем своем звании. Горе тебе, душа моя! Горе за нерадение, горе за оставление Божьего пути, горе за презрение Божественной помощи, за прельщение миром, горе за все то, что удалило тебя от Бога. Что же ты спишь, душа моя? Разве ты не ощущаешь созидаемую в тебе опасность? Проснись, встань, душа моя, и воззри на «враги твоя». Как горько на тебя, душа моя. Куда ты стремишься и куда идешь? Где ты найдешь покой себе? Мор полон зол и превратностей. Он сулит тебе усладу, но в этой усладе одна лишь горечь. Не теряй времени, душа моя. Обратись к Богу, жизнь дающему и вечный покой (04.07.1961).

Обращение к душе. Покаяние. Горе моей душе! Что ни день, то леность одолевает. Я даже страшусь сам за себя, как бы окончательно не вкоренилась худая привычка. Дни проходят, а я пребываю в лености. Душа моя, душа моя, проснись от греховного сна. Не злоупотребляй Божиим долготерпением, наступит час, и ты лишишься всего. Пока еще не поздно, воспряни. Господь ждет твоего обращения. Ты только пойми, душа моя, сколько Господь явил тебе милости, а ты остаешься неблагодарной и косной. «Господи, пошли умиление душе моей, да плачуся дел моих горько» (28.10.1961).

Митрополит Иоанн (Снычев). Дневниковые записи

28 марта

Мч. Агапия и иже с ним, сщмч. Александра, мч. Никандра

Девясил

Девясил — это замечательное растение. Его назвали не просто так «девясилом». Девять сил. И как растение лекарственное мы его применяем довольно широко. Надо сказать, что масло девясила очень многие основные свойства этого растения воспроизводит. У него прекрасный противовоспалительный эффект, он обладает отхаркивающим действием. И мало того, в том контексте, о котором я говорила, как раз обертывание маслом при кашле чрезвычайно хорошо. Очень хорошо масло девясила можно использовать также при ларингитах и сухости связок. Когда хриплость, осиплость голоса, известная, я думаю, абсолютно всем педагогам — это показано.

При проблемах носоглотки сначала промывание, потом полоскание, а потом уже масло. Ну, и с маслом девясила в пару, конечно, масло вероники, которую тоже мы сегодня можем спокойно приравнять к пищевым.

Профессор Е. Е. Лесиовская

Настойка шурупа (корней)

Действие: уменьшающее боли в суставах и позвоночнике, противовоспалительное, мочегонное, нефропротекторное (восстанавливающее почки и обмен кальция), вяжущее.

Показания: остеоартроз, обменный полиартрит, остеохондроз, радикулит, ишиас, гастрит, заболевания почек.

Применение: пьют по 2 капли три раза в день после еды на десертной ложке воды (10 мл) в первые два дня. Начиная с третьего дня по 5 капель три раза в день. Если результат есть, уменьшаются боли в суставах или позвоночнике, продолжают прием в такой же дозе. Если в течение седмицы эффект недостаточен, принимают по 10 капель три раза в день после еды. Курс лечения 2 месяца. Перед употреблением взболтать. Осадок — это ценные действующие вещества. Наружно втирать в область пораженных суставов или позвоночника в течение 3–7 минут сначала 2 раза в день, а после облегчения 1 раз в день. Втирание продолжается, пока есть эффект, обычно в течение седмицы, иногда более.

Противопоказания: непереносимость спирта. Алкоголь нежелателен при приеме внутрь детям, беременным и кормящим женщинам, лицам, управляющим автомобилем и склонным к алкоголю. В таких случаях из настойки удаляют алкоголь. Для деалкоголизации суточную дозу (6–15 капель) капают в рюмку, заливают крутым кипятком. После остывания воды спирт улетучится. Есть другой вариант: вечером накапать в сухую чистую рюмку 15 капель. Поставить на ночь в шкаф. За ночь спирт улетучится. Утром налить в рюмку воды комнатной температуры. Выпить в три приема после еды.

Срок годности 5 лет. Условия хранения: в темном месте с плотно прикрытой крышкой при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -40^0.

29 марта

Мчч. Савина и Папы, свт. Серапиона, еп. Новгородского, сщмч. Александра, папы Римского

Мелисса лекарственная, трава

Действие: гармонизирующее нервную систему: при раздражительности успокаивающее, при психической слабости укрепляющее, противосудорожное, антигипоксическое, уменьшающее сердечные приступы, противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противопротозойное, противозудное, противоглистное, слабое желчегонное. У беременных женщин препятствует выкидышу.

Показания: заболевания нервной системы, бессонница, головные боли, нервозность, нервное истощение, синдром хронической усталости, болезни сосудов и сердца, вирусные болезни, опухоли, гастриты и язвы желудка, повышенная судорожная готовность, кожные болезни, воспаления кишечника, вздутия, газы, спазмы кишечника, женские болезни, пониженный иммунитет.

Противопоказания: менструирующим женщинам желательно (но не обязательно) мелиссу принимать во второй половине межменструального периода.

Внутрь. 1 чайную ложку заливают в термосе стаканом крутого кипятка, через час процеживают и выпивают по 1/3 стакана три раза в день после еды. Можно пить как чай, в стакане смешивая с другими травами, зеленым чаем или отдельно. Для этого 1/4 чайной ложки (щепоть) заливают стаканом кипятка, прикрывают крышкой, и через 5–10 минут чай готов к употреблению. Пьется как обычно, по стакану после еды. Детям доза меньше — до 3 лет настаивают мелиссу на кончике ножа, от 4 до 7 лет — 1/6 чайной ложки на стакан.

Условия хранения: в сухом темном месте завернутым в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -40^0.

30 марта

Прп. Алексия, человека Божия, прп. Макария Калязинского, мч. Марина

Кориандр посевной, плоды

Действие: болеутоляющее, ветрогонное, улучшающее иммунитет, защищающее печень и почки (гепато- и нефропротекторное), кровоостанавливающее, противовирусное, противовоспалительное, противозудное, противомикробное, противоастматическое, снимающее спазмы, ветрогонное, улучшающее пищеварение.

Показания: простуда, герпес, слабое пищеварение, газы, вздутия, тяжесть в животе, заболевания почек, печени, запоры, геморрой, небольшие кровотечения, бронхиальная астма.

Применение: используют как специю, добавляя в блюда в момент отключения огня или непосредственно в тарелку на столе. Цельные плоды перемолоть в кофемолке. Детям до 7 лет настаивают в небольшом количестве кипятка 30 минут под плотной крышкой. Настой процеживают и доливают в любые блюда или питье. Если эффект недостаточен, дозу увеличивают. Доза на один прием пищи:

вес ребенка до 10 кг — на кончике ножа;
10–25 кг — 1/6 чайной ложки без горки;
25–40 кг — 1/4 чайной ложки без горки;
взрослым — 1/3 чайной ложки без горки.

Противопоказано: длительное применение более месяца подряд пожилым людям с выраженным атеросклерозом может немного сгущать кровь.

Условия хранения: в сухом темном месте завернутым в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -40^0.

31 марта

Свт. Кирилла, архиеп. Иерусалимского,
мч. Трофима и Евкарпия

Боярышник, листья с цветками

Действие: противоаритмическое, усиливающее сердечные сокращения, нормализующее обмен веществ, противосклеротическое (антиоксидантное), противотромбозное, понижающее холестерин крови, понижающее артериальное давление, мягкое мочегонное, мягкое желчегонное, противомикробное, антитоксическое. Препятствует развитию атеросклероза. Содержит витамины B_1, B_5, B_9, макро- и микроэлементы: в значительном количестве калий, кальций, магний, селен и в небольшом количестве марганец, железо, цинк, хром.

Показания: аритмии с учащением сердцебиений, кардионеврозы, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, гипертоническая болезнь, использование синтетических мочегонных лекарств, потеря ионов калия, заболевания печени и желчного пузыря.

Противопоказания: при низком артериальном давлении 100/60 мм рт. ст. и ниже дозы должны быть ниже в 5–12 раз и подбираются индивидуально. Боярышник может нормализовать давление у некоторых гипотоников.

Приготовление: 1 чайную ложку с горкой перетертых (столовую неперетертых) листьев с цветками боярышника утром помещают в термос, заливают половиной литра крутого кипятка. Пьют в течение дня как чай небольшими порциями независимо от еды. Можно смешивать пополам с зеленым чаем или смешивать с настоями различных трав. Если боярышник перетертый, доза — 1 чайная ложка с горкой в сутки. Перетертые листья с цветками можно пить, заваривая как

чай. Лучше в термос добавить еще столовую ложку плодов боярышника.

Условия хранения: в сухом темном месте завернутым в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше $+15^0$ и не ниже -40^0. Хранение на холоде препятствует размножению моли. Кратковременно можно хранить при любой температуре.

Светлая капель

Солнце и ветер. Весенний свет. Синица и клесты поют брачным голосом. Корка наста от лыжи, как стекло, со звоном разлетается. Мелкий березник на фоне темного бора в лучах солнца становится розовым. Солнечный луч на зеленой крыше создает нечто вроде горного ледника, из-под которого, как в настоящем леднике, струится вода рекой, и от этого ледник отступает. Все шире и шире темнеет между ледником и краем крыши полоса нагретого железа. Тоненькая струйка с теплой крыши попадает на холодную сосульку, висящую в тени на морозе. От этого вода, коснувшись сосульки, замерзает, и так сосулька сверху растет в толщину. Когда солнце, обогнув крышу, заглянуло на сосульку, мороз исчез и поток из ледника сбежал по сосульке, стал падать золотыми каплями вниз, и это везде на крышах, и до вечера всюду в городе падали вниз золотые интересные капли.

Далеко еще до вечера стало морозить в тени, и хотя еще на крыше ледник все отступал и ручей струился по сосульке, все-таки некоторые капельки на самом конце ее в тени стали примерзать, и чем дальше, тем больше. Сосулька к вечеру стала расти в длину. А на другой день опять солнце, и опять ледник отступает, и сосулька растет утром в толщину, а вечером в длину: каждый день все толще, все длиннее.

М. М. Пришвин «Глаза земли»

Апрель

1 апреля

Мчч. Хрисанфа и Дарии и с ними мчч., прп. Вассы Псково-Печерской; иконы Божией Матери «Умиление» Смоленской

Исландский мох, слоевища

Действие: улучшающее иммунитет, противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противогрибковое, противопротозойное, противотуберкулезное, противохеликобактерное, нормализующее содержание кальция в костях, сокогонное, усиливающее пищеварение, усиливающее аппетит, отхаркивающее.

Показания: иммунодефицит, острые и хронические инфекции, в том числе грипп, слабое пищеварение, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, вздутия живота, ферментопатии, дисбактериоз, лямблиоз, туберкулез, остеопороз, гломерулонефрит.

Противопоказания: возможно усиление изжоги при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной кислотностью (снимается настоем алтея или мальвы); присутствие витамина К может повысить свертываемость крови.

Применение: перемолоть в кофемолке (если мох немолотый), 1 чайную ложку с горкой залить в сосуде стаканом воды, поставить сосуд на водяную баню в кастрюлю с водой, прикрыть крышкой кастрюлю, кипятить на бане 30 минут, настаивать при отключенном огне 10 минут, процедить. Допустимо настаивать в термосе в крутом кипятке 2 часа, перед помещением в термос ополоснуть его колбу кипятком. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в других случаях после еды. При остеопорозе отвар мха принимают после еды, параллельно принимают натуральный мед по чайной ложке три раза в день вприкуску. При хорошей переносимости меда по столовой ложке три раза в день. Можно также смешать исландский мох с медом из расчета стакан молотого мха на стакан меда и принимать по 1 чайной ложке три раза в день после еды, запивая водой, чаем или компотом. Суточная доза детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л;

6–12 кг — 1/4 чайной ложки без горки на 0,1 л;

12–25 кг — 1/2 чайной ложки без горки на 0,1 л;

25–40 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л воды.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в сутки. При необходимости дозу можно постепенно повысить до 2 чайных ложек на 0,35 л воды в сутки. Отваром исландского мха можно полоскать полость рта, промывать носоглотку (при использовании в нос подсолить из расчета 1/4 чайной ложки соли на стакан). Также можно использовать для

подмываний или в тампонах (без соли) вагинально и в микроклизмах по 100 мл ректально.

Условия хранения: в сухом темном месте завернутым в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -40^0.

2 апреля

Мц. Фотинии (Светланы) самаряныни и ее сыновей Фотина и Иосии, прп. Евфросина Синозерского

Лабазник вязолистный, листья с цветками (таволга, трава «от сорока болезней»)

Действие: противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противопротозойное, ранозаживляющее, язвозаживляющее, успокаивающее, противозудное, уменьшающее аппетит, противогеморройное, разжижающее кровь, улучшающее кровообращение, мочегонное, потогонное, противоглистное, общеукрепляющее, слабое желчегонное. Содержит витамины А и С.

Показания: вирусные болезни, заболевания нервной системы, сосудов, сердца, опухоли, гастриты и язвы желудка, изжога, повышенная судорожная готовность, болезни почек и мочевыводящих путей, заболевания дыхательных путей и бронхиальная астма, кожные болезни, выпадение волос, лихорадки, воспаления кишечника, женские болезни, пониженный иммунитет, недостаточность витамина С.

Противопоказания: непереносимость салицилатов.

Применение местно: 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 200 мл (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут. Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 200 мл крутого кипятка в термосе 1–2 часа. Процеживают. Полощут полость рта, промывают носоглотку или делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри. Для тампонов отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана за 1 раз.

Применение внутрь: 1 чайную ложку заливают в термосе стаканом крутого кипятка, через час процеживают и выпивают по 1/3 стакана три раза в день после еды. Можно пить как чай, смешивая с другими травами, зеленым чаем или отдельно. Для этого 1/4 чайной ложки (щепоть)

высыпают в стакан, заливают крутым кипятком, прикрывают крышкой, и через 5–10 минут чай готов к употреблению. Пьется как обычно, после процеживания, по стакану после еды. Детям для чая доза меньше соответственно весу взрослого: если ребенок весит 10 кг, то 1/7 стакана, если 25 кг, то 1/3 стакана, если 40 кг, то полстакана.

Условия хранения: в сухом темном месте завернутым в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -40^0.

3 апреля

Прп. Серафима Вырицкого, свт. Кирилла, еп. Катанского, свт. Фомы Константинопольского

Лик преподобного Серафима над храмом

В небе над Вырицей лик Серафима, смиренного старца
Увидели люди на снимке, где он проявился внезапно.
Так бренным нашим глазам показали,
Что для сердца живого не было тайной:

Старец взирает с небес на место своих воздыханий
В молитвах о бедах людских.
И так же, как прежде, просит у Бога,
Чтоб даровал нам покой.

Просит, чтоб мы покаяния труд сотворили,
Чтоб помнили жертвы те, что за нас принесли
Наши деды, стяжавшие чин пострадавших за веру,
Чтобы любили Россию — земное отечество наше,
И православие, как драгоценность, превыше всего берегли.

Старче святый! Подкрепи в испытании, нам предстоящем,
Будь нам опорой тогда, когда скажут:
«Что выберешь: крест или хлеб?»

Людмила Ильюнина

4 апреля

Сщмч. Василия, пресвитера Анкирского, прп. Исаакия Далматского

Кратчайшая исповедь

Грехи против Господа Бога. Верование снам, ворожбе, встречам и другим приметам. Сомнения в вере. Леность к молитве и рассеянность

при ней. Нехождение в церковь, долгая небытность у исповеди и Святого Причастия. Лицемерие в богопочтении. Хула или только ропот на Бога в душе и на словах. Намерение поднять на себя руки. Напрасная божба. Обещание Богу неисполненное. Кощунство над священным. Гнев с упоминанием нечистой силы (черта). Ядение или питие в воскресные и праздничные дни до окончания литургии. Нарушение постов или неточное соблюдение их, рабочее дело в праздники.

Грехи против ближнего. Неусердие к своей должности или к своему делу в общежитии. Непочтение к высшим или старшим. Неисполнение обещания человеку. Неуплата долгов. Отнятие силой или тайное присвоение себе чужого. Скупость на милостыню. Личная обида ближнему. Пересуды. Оклеветание. Проклинание других. Напрасные подозрения. Незащищение невинного человека или дела правого с потерей для них. Убийство. Непочтение к родителям. Несмотрение с христианской заботливостью за детьми. Гнев — вражда в семейной или домашней жизни.

Грехи против самого себя. Праздные или скверные мысли в душе. Желания зла ближнему. Лживость слова, речи. Раздражительность. Строптивость или самолюбие. Зависть. Жестокосердие. Чувствительность к огорчениям или обидам. Мщение. Сребролюбие. Страсти к наслаждениям. Сквернословие. Песни соблазнительные. Нетрезвость и многоядение. Блуд. Прелюбодеяние. Неестественный блуд. Неисправление своей жизни.

Из числа всех сих грехов против десяти заповедей Божиих некоторые, достигая в человеке высшей ступени развития своего, переходя в порочные состояния и ожесточая его сердце нераскаянностью, признаются тяжкими особенно и противными Богу.

Грехи смертные, то есть делающие человека повинным вечной смерти или погибели. Гордость, презирающая всех, требующая себе от других раболепства, готовая на небо взыти и уподобиться Вышнему, словом — гордость до самообожания.

Несытая душа, или Иудина жадность к деньгам, соединенная большей частью с неправедными приобретениями, не дающая человеку и минуты подумать о духовном. Блуд, или распутная жизнь блудного сына, расточившего на такую жизнь все отцовское имение.

Зависть, доводящая до всякого возможного злодеяния ближнему.

Чревоугодие или плотоугодие, не знающее никаких постов, соединенное со страстной привязанностью к различным увеселениям по примеру евангельского богача, который веселился на вся дни светло.

Гнев непримирительный и решающийся на страшные разрушения, по примеру Ирода, который в гневе своем избил вифлеемских

младенцев. Леность, или совершенная о душе беспечность, нерадение о покаянии до последних дней жизни, как например, во дни Ноя.

Грехи хулы на Духа Святаго. Чрезмерное упование на Бога или продолжение тяжко греховной жизни в одной надежде на милосердие Божие.

Отчаяние или противоположное чрезмерному упованию на Бога чувство в отношении к милосердию Божию, отрицающее в Боге отеческую благость и доводящее до мысли о самоубийстве.

Упорное неверие, не убеждающееся никакими доказательствами истины, даже очевидными чудесами, отвергающее самую дознанную истину.

Грехи, вопиющие небу об отмщении за них. Вообще умышленное человекоубийство (аборты), а в особенности отцеубийство (братоубийство и цареубийство). Содомский грех.

Напрасное притеснение человека убогого, беззащитного, беззащитной вдовы и малолетних детей-сирот.

Удержание у убогого работника вполне заслуженной им платы.

Отнятие у человека в крайнем его положении последнего куска хлеба или последней лепты.

5 апреля

Прп. Никона, игумена Киево-Печерского,
мч. Василия Мангазейского

Тихи дни Великого поста,
Но пасхалит сердце ненароком:
Все поет, когда душа чиста,
Жизнь прекрасна, если светло око.

Иеромонах Роман (Матюшин)

Кто удаляется от любви Христовой, впадает в безумство телесных желаний, которые не знают меры, которым нет числа. А над теми, кто просветлен любовью, телесные желания не имеют власти, но они становятся равнодушны ко всем прелестям этого преходящего мира. Они пользуются миром сим, как не пользующиеся, ибо проходит образ мира сего (1 Кор. 7, 31). Смотрят на то, что невидимо, а не на то, что видимо. Их взгляд направлен постоянно сквозь смерть к Тому, Который их любит и ждет в такой красоте и радостях, которых око не видело, ухо не слышало, и не приходило то на сердце человеку (1 Кор. 2, 9). Это есть конечная цель нашей жизни и наших трудов. А близорукий, он и видит не дальше своего носа.

Святитель Николай Сербский. «Кассиана»

6 апреля

Предпразднество Благовещения Пресвятой Богородицы; иконы Божией Матери, именуемой «Тучная Гора»

Исцеление, или Чудо в больнице

Квартира петербуржца Льва Владимировича находится в районе Озерков. Желание посетить его у меня родилось после рассказа о нем отца В. Мне хотелось воочию увидеть человека, воскресшего, можно сказать, из мертвых, и услышать его достоверное свидетельство чуда Божия. Обычно люди при самой хорошей памяти что-то упускают, а что-то прибавляют, когда пересказывают какую-то историю. По этой причине понятен мой интерес к точному изложению диалога живого человека с Богом. Иначе, допуская неточность, допустишь ложь, а ложь есть грех.

Прежде чем встретиться, я попросил у Льва Владимировича разрешения на посещение. Получив положительный ответ, мы поехали к нему домой.

В ответ на звонок входную дверь открыл сам хозяин, мужчина средних лет, среднего роста, с больными ногами. Несмотря на летнюю погоду, он был в валенках и душегрейке. Лев Владимирович провел нас к себе в комнату мимо приветливых домочадцев. На стене висели писанные маслом картины с изображением православных церквей. В углу на столике стояла старинная икона Божией Матери, а неподалеку начатый портрет отца Николая с острова Залита.

— Садитесь, будете гостями.

Мы сели. На столе лежала стопка небольших по размеру, но пухлых от фотографий альбомов.

— Я занимаюсь фотографией питерских храмов, и не только питерских, но и тех, которые находятся в пригородах. Стараюсь фотографировать в праздник, когда духовенства и народа бывает больше, иногда и крестные ходы удается снять. Снимки тогда интереснее. У каждого храма своя архитектура, своя история, и люди не одни и те же. Я люблю это делать просто для себя. А совсем еще недавно я не любил всего церковного.

Речь у Льва Владимировича шла с затруднениями. Он говорил с болезненным заиканием, но я терпеливо ждал его рассказа о себе. Предварительно включив диктофон, он начал говорить:

«Я, Овчинников Лев Владимирович, 1947 года рождения, родился в семье известного художника Овчинникова Владимира Ивановича. Старший мой брат, Вячеслав, тоже был художником. Окончил художественную академию, занимался с Ильей Глазуновым, Киселевым, Апазненко. Брат был путный, а я — беспутный. Учиться не хотел. Рано пошел работать. Курил, пил... В голове — улица, девочки...

Отец очень на меня серчал, мать жалела. С братом я всегда был в хороших отношениях. У отца была своя мастерская на Песочной набережной в Доме художников. Там были квартиры и мастерские. Там же жил Аникушин Михаил Константинович. Я был с ним хорошо знаком. Часто мы с братом позировали у отца в мастерской и за это получали вознаграждение — "маленькую", или пол-литра водки. Отец говорил мне:

— Ты, Левка, садись, пиши натюрморты, и будешь художником, через шесть месяцев академию без диплома кончишь.

Но я был молод... Прошли годы. Я женился. Отец умер, и я собирался написать о нем книгу. Готовил материал.

Но однажды вечером, когда мы с семьей в уютной домашней обстановке смотрели по телевизору фильм, меня поразила страшная болезнь — инсульт. Я почувствовал, как из уха что-то змейкой пронеслось в горло и заставило меня замереть. Ни пошевелиться, ни позвать на помощь я не мог. Только кошка почувствовала, что со мной творится что-то неладное, подбежала, лизнула меня и, подойдя к жене, стала жалобно мяукать. В тот же вечер на "скорой" меня увезли в больницу. Состояние было критическое.

Меня положили одного в небольшую палату с окном, выходящим в сквер. Во рту и в носу у меня были трубки, через которые питался мой организм. Надежды на выживание не было. С таким диагнозом люди обычно умирают через несколько дней, а может, и через несколько часов, и я уже чувствовал, как приближается ко мне ангел смерти. Итак, все кончено, судьбой неумолимой я приговорен в эти часы или дни умереть. Тоскливое чувство подступило к сердцу, чувство обреченности и страха.

И в этот момент пришла отчаянная мысль, дающая утопающему надежду на спасение. Говорят, есть Бог, Который помогает тому, кто Его просит. Пересилив плен гордой непокорности, я мысленно воззвал: "Иисус Христос, Сын Божий, если Ты есть, то дай мне познать Тебя и исцели меня, тогда я обязательно крещусь!"

В ту же минуту я увидел выходящего из стены своего покойного отца. Он грозно посмотрел на меня и произнес: "Не смей писать обо мне". Потом он улыбнулся, поклонился мне и, помахав рукой, ушел обратно в стену.

Затем я увидел в круге образ Божией Матери, затем еще и еще образа, и как бы вошел в церковь. Горели лампады. На окне висел тюлевый занавес, сквозь который был виден образ Нерукотворного Спаса.

Я отчетливо увидел это изображение и услышал голос:

— Что ты Мне ставишь условие? Я — ваш Бог, и Меня надо просить, а не ставить условия.

— Господи, — сказал я умоляюще, — продли мою земную жизнь. Ведь я еще не старый. У меня маленькая дочь, и больному брату помочь надо.

— Я вас только направляю, — продолжал голос Божий, — а вы сами должны ко Мне идти. Крещеные все на виду у Меня, некрещеные во тьме ходят, и они далеко от Меня. Ты будешь жить еще... лет на земле. — Сначала я помнил число, но потом забыл. Видно, так было угодно Богу и полезно для моей души.

— Господи, кому я это могу рассказать?

— Тому, кто поверит, — сказал Господь.

В этот миг я почувствовал, как божественный перст коснулся моей груди, горла... Что-то сразу пришло в движение, и я почувствовал себя совершенно здоровым. Моей радости не было конца. Я ущипнул себя, желая убедиться в том, что все происходит не во сне, и понять, жив ли я. Я был жив и лежал на койке. Мне захотелось пить. Я налил в стакан воды и выпил. Все шло нормально. Зашла пожилая врач, стала готовить капли, а я попросил налить мне воды и сказал, что я сейчас исцелился. Врач была вне себя от удивления и только промолвила:

— За сорок лет моей работы никто еще из этой палаты не уходил своими ногами.

Мы прославили Бога за это великое чудо.

Через неделю меня выписали домой, и, как память о моей болезни, осталось заикание. Это произошло в 1996 году. Тогда же я принял Святое Крещение. А теперь у меня болят ноги. То ли бесы в отместку, что я ушел от них, крутят мои вены и жилы, то ли такое полу-исцеление полезнее для очищения моей души...»

Простой и искренний рассказ Льва Владимировича внушал доверие и рождал в душе благоговейную благодарную молитву к Богу...

Иеродиакон Никон (Муртазов)

7 апреля

Благовещение Пресвятой Богородицы. Преставление свт. Тихона, Патриарха Московского и всея России

Песнь ко Пресвятей Богородице

Воспеваю благодать Твою, Владычице, молю Тя, ум мой облагодати. Ступати право мя настави, путем Христовых заповедей. Вдети к песни укрепи, уныния сон отгоняющи. Связана пленицами грехопадений, мольбами Твоими разреши, Богоневесто. В нощи мя и во дни сохраняй, борющих враг избавляющи мя. Жизнодателя Бога рождшая, умерщвлена мя страстьми оживи. Яже Свет невечерний рождшая, душу мою ослепшую просвети. О дивная Владычня палато, дом Духа Божественна мене сотвори. Врача рождшая, уврачуй души моея многолетныя страсти. Волнующася житейскою бурею,

ко стези мя покаяния направи. Избави мя огня вечнующаго, и червия же злаго, и тартара. Да мя не явиши бесом радование, иже многим грехом повинника. Нова сотвори мя, обетшавшаго нечувственными, Пренепорочная, согрешении. Странна муки всякия покажи мя, и всех Владыку умоли. Небесная ми улучити веселия, со всеми святыми, сподоби. Пресвятая Дево, услыши глас непотребнаго раба Твоего. Струю давай мне слезам, Пречистая, души моея скверну очищающи. Стенания от сердца приношу Ти непрестанно, усердствуй, Владычице. Молебную службу мою приими, и Богу благоутробному принеси. Превышшая Ангел, мирскаго мя превышша слития сотвори. Светоносная Сене небесная, духовную благодать во мне направи. Руце воздею и устне к похвалению, осквернены скверною, Всенепорочная. Душетленных мя пакостей избави, Христа прилежно умоляющи; Емуже честь и поклонение подобает, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Благовещенье

Ты была единая от нас,
Днем Твоей мечтой владела пряжа,
Но к Тебе, святой, в вечерний час
Приступила ангельская стража.

О Царица всех мирских цариц,
Дева, предреченная пророком.
Гавриил, войдя, склонился ниц
Пред Тобой в смирении глубоком.

Внемля непостижное уму,
Ты покорно опустила очи.
Буди Мне по слову твоему,
Свят! Свят! Свят! твой голос, о пророче.

Валерий Брюсов

8 апреля

Отдание праздника Благовещения;
Собор Архангела Гавриила

Грыжник Бессера, трава

Биологически активные вещества. Кумарины (герниарин, умбелиферон), тритерпеновые сапонины, флавоноиды, эфирное масло, гликозид (герниарин), фенолкарбоновые кислоты.

Лечебные свойства. Антигипоксический, антиоксидантный, мочегонный, нефропротекторный, растворяющий камни (литолитический при уратурии и оксалатурии), противовоспалительный эффекты, нормализует обмен веществ.

Показания. Гломерулонефрит, пиелонефрит, цистит, воспаления предстательной железы, мышечные боли после длительной физической нагрузки, сахарный диабет, гипертоническая болезнь, болезни сосудов.

Побочные эффекты. Кровоточивость при длительном применении.

Противопоказания. Нарушения системы свертывания крови (кровоточивость), гемморрагический диатез, гиперчувствительность. Однако разжижающее кровь действие может оказаться в ряде случаев полезным, например при ишемической болезни сердца или тромбофлебите.

Метод приготовления. Траву помещают в сосуд, заливают водой, накрывают плотной крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут. Отключают огонь, настаивают 45 минут. Возможно настаивание в термосе в крутом кипятке 1–2 часа. Процеживают, отжимают, выпивают в три приема после еды, либо независимо от еды. При недостаточном эффекте через седмицу дозу увеличивают. Допустимо смешивать с компотом. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг на кончике ножа на 0,1 л;

6–12 кг — 1/4 чайной ложки без горки на 0,1 л;

12–25 кг — 1/2 чайной ложки без горки на 0,1 л;

25–40 кг — 1 чайная без горки на 0, 2 л воды.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в сутки. При необходимости дозу можно постепенно повысить до 1 десертной ложки на 0,35 л воды в сутки.

Условия хранения: в сухом темном месте в пакете, завернутым или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -40^0.

9 апреля

Мц. Матроны Солунской, мчч. Мануила и Феодора

Молитва преподобного старца Гавриила (Зырянова), читаемая в болезни

О, Пресвятая Богородице Дево, жива сущая и по смерти спасающая присно наследие Твое, услыши воздыхание души моей, призывающей Тебя на помощь! Сниди с небесе, приди и коснися ума и сердца моего, открой зрение

души моея, да узрю Тя, Госпоже моя, и Сына Твоего, Создателя, Христа и Бога моего, и уразумею, что есть воля Его и чего лишаюся аз.

Ей, Госпоже моя, потщися помощью Твоею и моли Сына твоего, да присетит мя благодатию Своею, да в любви Его прикованный у ног Его пребуду во веки, аще в ранах и болезни, аще недугующий и расслабленный телом, но у ног Его.

К Тебе взываю, Господи Иисусе! Ты моя радость, жизнь, здравие, радость паче мира радости, весь состав жизни моея. Ты еси свет паче всякого света. Вижу недвижное от болезни тело мое, чувствую расслабление всех членов моих, боли в костях моих.

Но, о свете мой! Да как услаждают меня лучи света Твоего, падающие на раны мои! Согретый теплотою их, забываю все и у ног Твоих слезами моими омываю грехи мои, возвышаюся, светлеюся. Сие едино прошу у Тебя, Иисусе мой, — не отврати лица Твоего от меня, дай мне вечно у ног Твоих радостно оплакивать грехи мои, ибо при виде Тебя, Господи, покаяние и слезы для меня усладительнее радостей всего мира.

О свете, радость моя, сладость моя, Иисусе!

Не отрини же меня от ног Твоих, Иисусе мой, но по молитве моей со мной присно буди, да живя Тобою, славлю Тя со Отцем и Духом во веки.

Молитвами Богородицы и всех святых Твоих услыши мя, Господи.

Аминь.

10 апреля

Прп. Илариона Псковоезерского, Гдовского, прпп. Илариона Нового и Стефана

Если, имея нужду во враче своих немощей, скрываешь болезнь, то не спасешься от неисцельной гнилости.

Свт. Григорий Богослов

Неумелый врач, приходящий к больным, вместо того чтобы дать им выздоровление, и малый остаток их сил отнимает.

Свт. Василий Великий

Какие вещества растений обеспечивают лечебный эффект?

В фармакогнозии наибольшее распространение получила классификация лекарственного растительного сырья в зависимости от содержания основных групп биологически активных веществ: углеводов, жиров, эфирных масел, алкалоидов, фенольных соединений, сапонинов и т.д. Создавалась эта классификация в то время, когда

преобладающей была точка зрения о необходимости подразделять все химические вещества растений на три группы:

1. Действующие вещества, или фармакологически активные вещества — это соединения, имеющие лечебное действие и обусловливающие ценность каждого вида сырья. Часто это вещества специфические: алкалоиды, гликозиды, витамины и пр.

2. Сопутствующие вещества имеют для лечебного воздействия подсобное значение; они или облегчают всасывание действующих веществ (например, сапонины облегчают всасывание сердечных гликозидов), или изменяют их свойства; реже эти вещества оказывают вредное действие.

3. Балластные вещества — соединения, безразличные в медицинском отношении, но часто имеющие важное фармацевтическое значение, так как их наличие и свойства приходится учитывать при переработке сырья. К балластным веществам тогда относили клетчатку и ее модификации (например, пектиновые вещества), крахмалы, некоторые белковые вещества, пигменты и т. п. Современные исследования доказали, что эти вещества обладают рядом ценных свойств и не могут быть отнесены к «балласту», поскольку не являются «лишними». Напротив, им присущи весьма важные лечебно-профилактические эффекты, открывающие новые возможности их использования.

Профессор Е. Е. Лесиовская

11 апреля

Мчч. Марка, еп. Арефусийского, Кирилла диакона и иже с ними, прпп. Марка и Ионны Псково-Печерских

Насколько лучше душа тела, настолько почетнее целителя тела тот, кто исцеляет души.

Свт. Григорий Нисский

Мальва лесная, цветки

Действие: успокаивающее, болеутоляющее, противоязвенное, противомикробное, противопротозойное, усиливающее регенерацию, нормализующее пищеварение, отхаркивающее, смягчающее кашель.

Показания: изжога, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, простуда, бронхит, пневмония, кашель, бессонница.

Применение: один-два цветка заливают в стакане крутым кипятком и через 10–20 минут начинают пить по два-три глотка каждые три часа. Процедить через три часа. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре сутки, в холодильнике при $+5^0$ двое суток.

Противопоказания: не выявлены.

Дополнительные эффекты: мальву можно пить взрослым и детям в виде чая после еды.

Условия хранения: в пакете, в банке, закрытым и в сухом темном месте до 5 лет, при температуре не выше 42^0 и не ниже -40^0.

12 апреля

Прп. Иоанна Лествичника, свт. Софрония Иркутского

Совершенным врачом называем не того, кто всех лечит, но того, кто ничего не упускает из того, что может послужить к пользе больных.

Прп. Максим Исповедник. «Пчела»

Преподобный Иоанн — синайский игумен VI века, о жизни которого почти ничего не известно. «Лествица» Иоанна — наверное, самый авторитетный аскетический трактат Православия. Прп. Иоанн почитается Святой Церковью как великий подвижник, как автор замечательного духовного творения, называемого «Лествицей», поэтому преподобный и получил прозвание Лествичника. Примеры, находящиеся в «Лествице», служат образцом той святой ревности о своем спасении, которая необходима каждому человеку, желающему жить благочестиво, а письменное изложение его мыслей, составляющих плод многих и утонченных наблюдений его над своей душою и глубокого духовного опыта, является руководством и великим пособием на пути к истине и добру. Степени «Лествицы» — это прехождение из силы в силу на пути стремления человека к совершенству, которое не вдруг, но только постепенно может быть достигаемо, ибо, по слову Спасителя, «Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его» (Мф. 11, 12).

13 апреля

Сщмч. Ипатия, свт. Ионы и Иннокентия, митр. Московских

Лучше кусок сухого хлеба, и с ним мир, нежели дом, полный заколотого скота, с раздором.

Притч. 17, 1

Здоровая старость

Всем людям хочется жить долго и счастливо. Не утихают научные споры о том, какова же должна быть продолжительность жизни современного человека. Нет единодушия и в ответах на вопрос — как

сделать старость здоровой. Однако есть несколько правил, с которыми соглашаются все. Безусловно, способствуют продлению полноценной жизни: постоянный духовный рост, творческое отношение к жизни; активные движения, борьба с гиподинамией — занятия спортом, танцами, плавание и др.; оптимизм и доброе отношение к окружающим; устранение дефицита кислорода (гипоксии) и поддержание адекватного энергетического обеспечения обменных процессов.

Борьбу с гипоксией можно вести по-разному, но наш собственный научный и человеческий опыт подсказывает, что самые лучшие средства для достижения этой цели — лекарственные растения. Они веками сопровождали людей и обеспечивали нам не только полезную еду, но и лечение недугов. В них сосредоточены удивительные запасы ценнейших веществ, причем в оптимальных соотношениях. Их живительные силы созвучны с природой нашего организма и позволяют поддерживать наилучший уровень процессов обмена. Они способны восстанавливать силы в трех главным системах нашего жизнеобеспечения — нервной, иммунной и эндокринной. Именно слаженная работа этих трех систем и есть залог нашего здоровья и долголетия.

Профессор Е. Е. Лесиовская

14 апреля

Прп. Марии Египетской, прп. Евфимия; Касперовской иконы Божией Матери

Сколько ты велик, столько смиряйся, и найдешь благодать у Господа. Много высоких и славных, но тайны открываются смиренным, ибо велико могущество Господа, и Он смиренными прославляется.

Сир. 3, 18–22

Стальник полевой, трава (или корни)

Содержит флавоноиды (ононин и его агликон формононетин, оноспин, даидзеин), лимонную кислоту, дубильные вещества.

Лекарственные свойства. Слабительный (корни), противовоспалительный, нефропротекторный, антигипоксический, антиоксидантный, ангиопротекторный, гипотензивный (трава), кровоостанавливающий, диуретический (трава), уратолитический (трава).

Показания. Дисбактериоз, дискинезия ЖКТ, геморрой, трещины заднего прохода, хронические запоры; пиелонефрит, цистит, мочекаменная болезнь, подагра, уратурия, гломерулонефрит; гипертоническая болезнь, климактерический невроз, климактерические кровотечения, сахарный диабет.

Побочные эффекты. Не выявлены.

Противопоказания. Не выявлены.

Метод приготовления. 1 чайную ложку с горкой травы заливают 1 стаканом воды и настаивают на кипящей водяной бане в течение 15 минут, отключают огонь и продолжают настаивание при комнатной температуре в течение 45 минут. Вытяжку процеживают. Можно пить как чай три раза в день — щепоть травы залить стаканом крутого кипятка на 10 минут.

Способ применения. Отвар корней или настой травы принимать по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день, курс 2–8 седмиц, или включать в чередование с другими травами.

Условия хранения: в пакете, в банке, закрытым и в сухом темном месте до 5 лет, при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -40^0.

15 апреля

Прпп. Тита, Амфиана и Едесия, мч. Поликарпа

Посмотрите на полевые лилии, как они растут: ни трудятся, не прядут. Но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них.

Мф. 6, 28

Шалфей остепненный, трава

Местное действие: противовоспалительное, противогрибковое, противомикробное, противопротозойное, ранозаживляющее. Применяют для примочек при ранах, для полосканий при ангине и промываний носа при простуде, ринофарингите, гайморите, насморке; для тампонов влагалища и подмываний; микроклизм при проктитах.

Противопоказания: для наружного лечения нет.

Применение: 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 200 мл (стаканом) воды, накрывают плотной крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут. Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе 1–2 часа. Процеживают, отжимают. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить 1/4 чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри заварным чайничком или шприцом без иглы. Для тампонов небольшой тампон из бинта кладут в десертную ложку настоя, смачивают и вводят во влагалище на 20 минут. Оставшимся настоем подмывают наружные половые органы. В микроклизму используют полстакана — 0,1 л на 1 раз.

Действие при питье внутрь: противодисбактериозное, противовоспалительное, противомикробное, улучшающее пищеварение, иммуномодулирующее, эстрогеновое, противопотогонное, уменьшающее отделение молока у кормящих женщин. Содержит: макроэлементы — калий, кальций, магний, железо; микроэлементы — марганец, медь, цинк, кобальт, хром, селен. Вместо чая настаивают 1/4 чайной ложки на стакан кипятка (щепоть) и прикрывают крышкой. Через 5–10 минут чай готов. Детям доза меньше соответственно весу.

Побочное действие: при применении нужно учитывать мягкое эстрогеновое действие. При длительном питье всех видов шалфея более двух месяцев подряд необходим контроль на УЗИ эстрогензависимых опухолей, если таковые имеются.

Противопоказания: беременность, кормление грудью.

Условия хранения: в пакете, в банке, закрытым и в сухом темном месте до 5 лет, при температуре не выше $+42^0$ и не ниже -40^0. Шалфей остепненный содержит нестойкие эфирные масла, однако даже при отсутствии запаха его действие не ослабевает.

16 апреля

Прп. Никиты исповедника, мц. Феодосии девы; иконы Божией Матери «Неувядаемый цвет»

Только тогда, когда несправедливо страдаем от кого-нибудь, Бог вменяет несправедливость эту во оставление грехов наших или в воздаяние награды.

Свт. Иоанн Златоуст

Масло разжижающее кровь

Действие: антикоагулянтное, улучшающее микроциркуляцию, венотоническое, противотромбозное, болеутоляющее, противосудорожное.

Показания: варикозное расширение вен, тромбофлебит, геморрой вне периода кровотечения, облитерирующий эндартериит, диабетическая ангиопатия нижних конечностей, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, простатит, варикоцеле, остеохондроз позвоночника, миозиты, невралгии.

Применение: при варикозе и тромбофлебите смазывать ноги 1–2 раза в день легкими движениями руки без массажа по направлению от пятки кверху до ягодичной складки. Язвы не смазывать. После улучшения переходить на смазывание кожи через день. Геморроидальные шишки смазывать 2–4 раза в день или закладывать в задний

проход небольшой тампон величиной с фалангу мизинца, смоченный в масле, 2–4 раза в день. Можно вводить по 2–3 мл шприцем через мочевой катетер в прямую кишку. Так же и при простатите. Масло хорошо использовать для массажа при остеохондрозе позвоночника. Первые три процедуры массировать разбавленным в три раза маслом.

Противопоказания: при любом кровотечении или свежей травме прекратить лечение до окончания кровотечения. Заменить при лечении геморроя на масло льнянки или каштана. Беременным и кормящим грудью нежелательно, но при угрозе применения химических средств допустимо. Масла противопоказаны при мокнутиях и гнойных поражениях кожи, поэтому на пораженные поверхности масла не наносятся.

Хранить при комнатной температуре (нежелательно при температуре ниже $+5^0$), вне доступности солнечных лучей и с закрытой крышкой.

17 апреля

Прп. Иосифа песнописца, прп. Георгия, прп. Иосифа многоболезного Печерского, в Дальних пещерах; иконы Божией Матери, именуемой «Геронтисса»

Блажен человек, который снискал мудрость, и человек, который приобрел разум, — потому что приобретение ее лучше приобретения серебра, и прибыли от нее больше, нежели от золота: она дороже драгоценных камней; [никакое зло не может противиться ей; она хорошо известна всем, приближающимся к ней,] и ничто из желаемого тобою не сравнится с нею. Долгоденствие — в правой руке ее, а в левой у нее — богатство и слава; [из уст ее выходит правда; закон и милость она на языке носит;] пути ее — пути приятные, и все стези ее — мирные.

Притч. 3, 13–17

Масло лабазника шестилепестного

Действие: обезболивающее, улучшающее микроциркуляцию и питание тканей, противовоспалительное, восстанавливающее хрящи суставов (хондропротекторное), противомикробное, противопротозойное, противовирусное, противоопухолевое, противосудорожное, ранозаживляющее.

Показания: ревматизм, артриты, артрозы, боли в мышцах, суставах, варикозная болезнь, тромбофлебит, атеросклероз, эндартериит и нарушения кровоснабжения конечностей, «похолодание» ног. В тампонах при женских болезнях. В каплях при заболеваниях верхних дыхательных путей. Ректально при мужских болезнях или заболеваниях кишечника, при геморрое.

Применение: при болезнях суставов наносить на участки кожи в проекции болезненности сустава с одновременным массажем. Лучше втирать после настойки лабазника через 15–30 минут в область больного сустава 1–2 раза в день. При варикозной болезни и тромбофлебите, а также при нарушении кровообращения нижних конечностей втирать легкими движениями без массажа по задней поверхности ноги от пятки до ягодичной складки 1–2 раза в день. Эффект лучше, если втирание масла проводится сразу после настойки лабазника, но многие пациенты довольствуются только маслом. При женских болезнях небольшой марлевый тампон величиной с последнюю фалангу указательного пальца пропитать маслом и ввести во влагалище на 20–30 минут. При заболеваниях верхних дыхательных путей закапывать по 1 капле в каждую ноздрю детям и по 2–3 капли взрослым, обычно после промываний водными вытяжками и закапываний иммунных настоек, но можно и без них. При мужских болезнях или заболеваниях кишечника вводят 2,5 мл в задний проход с помощью одноразового шприца с катетером (без иглы) или любой резиновой трубкой. Введение масла можно осуществить с помощью тампона: небольшой марлевый тампон величиной с фалангу мизинца смочить маслом и вводить в задний проход. О выходе тампона не беспокоиться, он выйдет сам. 2–3 мл масла можно смешать с 50–100 мл любого настоя трав и ввести спринцовкой.

Противопоказания: непереносимость салицилатов, сильная кровоточивость, свежие травмы. Маслом нельзя смазывать гнойные раны, открытые раны, кожные процессы с мокнутием и истечением слизи.

Хранить при комнатной температуре (нежелательно при температуре ниже $+5^0$), вне доступности солнечных лучей и с закрытой крышкой. Срок годности 4 года.

18 апреля

Свт. Иова, патр. Московского, мч. Агафопода, прп. Феодоры Солунской

Атеросклероз

Базисное лечение мы должны начинать прежде всего с того, чтобы выяснить, какие имеются нарушения липидного обмена. Базисное лечение включает в первую очередь диету, лечение травами. После этого проверяете еще несколько раз липидный состав крови, если состав не меняется, то переходим к лечению медикаментозному, которое включает статины. К сожалению, не все больные переносят эти статины и не всем они показаны. «Симвастатин», «Липримар», «Аторвастатин», «Крестор» и т. д. и т. п. Статины делятся на настоящие препараты и препараты,

так сказать, для экономкласса — малоимущих людей. Это якобы такие же препараты, но не той фирмы, которая их произвела. И они не всегда, к сожалению, бывают равноценны настоящим препаратам. У них больше осложнений может быть, не всем они показаны, одним словом.

Нельзя назначать эти препараты больным, у которых поражена печень по каким-либо причинам. Это могут быть гепатиты, это может быть жировое перерождение печени. И если высокие трансаминазы, то таким больным эти препараты не показаны.

Если мы начинаем лечить этих больных статинами или другим классом холестериноснижающих препаратов, то эти препараты назначаются на всю оставшуюся жизнь, до конца жизни. Просто игра с этими препаратами — опасна. Игра в каком смысле? Если вы месяц, два принимали, может быть эффект, но как только вы прекращаете, эти процессы идут с еще большей силой... Самое страшное, что процессы атеросклероза ускоряются на фоне отмены этих препаратов. Это доказано серьезными исследованиями. Так что надо решать для себя вопрос: либо вы принимаете эти препараты, либо не принимаете. Каждый больной решает сам.

Доцент кафедры кардиологии Санкт-Петербургского МАПО, кандидат медицинских наук Тамерлан Дзамбулатович Бутаев

19 апреля

Свт. Евтихия, св. равноап. Мефодия, архиеп. Моравского

Гипертония

Пожилым людям надо индивидуально подбирать терапию. Хотя по рекомендациям ВОЗ — Всемирной организации здравоохранения — есть специальные инструкции. Назначается сразу по целой таблетке — и все! Хотя несомненно, что дозы должны быть не терапевтические даже, субтерапевтические, ниже терапевтических доз. Надо начинать с четверти таблетки, потом полтаблетки, а потом, если нет эффекта от этих маленьких доз, надо потихонечку наращивать, но не сразу давать эти большие дозы. Это как бы закон гериатрии в лечении пожилых людей.

Можно довести до инсульта, назначив сразу большие дозы препарата, снижающего давление. Кроме того, надо иметь в виду, что больной не всегда выполняет назначения, улучшается его самочувствие, — и он прекращает принимать препарат вообще, либо значительно уменьшает прием. И развивается феномен рикошета, — как только он прекращает принимать, подскакивает давление, усиливается стенокардия, и больные могут даже погибать на этом фоне, на фоне отмены этих препаратов.

Кандидат медицинских наук Т. Д. Бутаев

20 апреля

Прп. Георгия исповедника, митр. Мителенского, прп. Даниила Переяславского

Исцеление в монастыре

После сегодняшней литургии в монастыре святого Меркурия к алтарю подвели мужчину по имени Василий, чтобы прочесть над ним молитву. Он выглядел совершенно здоровым и разумно отвечал на вопросы. Но люди вокруг нас рассказывали, что в монастырь его привели связанным, потому что он ненормальный, и к тому же буйный.

Отец Ристо говорил, что он был еще и нем, ни слова не мог произнести. Василия привезли в монастырь на отчитку. В монастыре он провел семь дней, священник читал над ним молитвы. Однажды утром, когда отец Р. вошел в храм, Василий неожиданно заговорил: «Прошу тебя, отче, причасти меня». Василий стал спокойным, поправился и начал говорить. Это один из живых примеров силы и милости Божией, свидетелями которого были многих из тех, что прибыли в монастырь на престольный праздник.

Святитель Николай Сербский

Экстренная помощь

Бывает, иногда больному плохо, где-то там — в очереди или в поезде, или даже в храме от духоты, и ему дают нитроглицерин, что еще больше снижает давление. Отчего человеку плохо — никто не знает, но дают нитроглицерин — «на всякий случай». Этого делать категорически нельзя, потому что если у больного просто обморок, то нитроглицерин может еще больше снизить давление. Лучше дать валидол, а лучше всего сделать массаж ушных раковин — это лучше, чем наши таблетки.

Кандидат медицинских наук Т. Д. Бутаев

21 апреля

Апп. от 70-ти Иродиона, Агава, Асинкрита, Руфа, Флегонта, Ерма и иже с ними, свт. Нифонта, еп. Новгородского

Врачуйте душу

Господь открыто, неприкровенно говорит нам в Евангелии: исцели сперва свою душу от греха, а потом будешь заботиться о лечении тела. Что проку тебе, если тело твое станет здраво, но душа останется такой же гадкой, такой же черной, какой была до исцеления тела. Такое исцеление не нужно Богу, такое исцеление не нужно человеку.

Ибо человек со здоровыми глазами, руками и ногами, но с больной покореженной душой пойдет в ад. Он не наследует Царство Небесное. Исцели свою душу, а после этого придет исцеление тела. Если ты исцелишь свою душу, тебе, может быть, не придется тратить деньги и расточать свое имущество на врачей и лекарства, тратить свое время в больницах.

И доказательства тому мы имеем. Многие из нас испытывали исцеляющую руку Господа нашего Иисуса Христа на самих себе, получив ослабления в болезнях, ощутив, какие изменения произошли в организме, после того как нелицемерно принесли Господу покаяние, после того как подставили душу свою под хирургический нож Господа и Он уврачевал ее.

Протоиерей Сергий Филимонов

Гирудотерапия

Методу лечения больных при помощи пиявок много тысяч лет. Первые материальные свидетельства мы находим на египетских фресках. Еще фараоны пользовались этим замечательным методом. История гирудотерапии имеет, условно говоря, несколько этапов развития. То есть от эмпирического понимания о том, что это лишь кровопускание, что было принято, скажем, в XIX еще веке, до научно подтвержденного использования, начиная где-то с 40–50-х годов прошлого века. Сейчас можно сказать, что в 70–80-х произошел новый подъем, была научно доказана эффективность гирудотерапии. И теперь это нормальный разрешенный медицинский метод лечения, высокоэффективный, научно обоснованный.

Михаил Юрьевич Малков — врач-гирудотерапевт

22 апреля

Мч. Евпсихия, мчч. Дисиана епископа, Мариава пресвитера, Авдиеса и прочих 270-ти

Как один доктор стал верующим

Один врач рассказал нам, как он Промыслом Божиим стал верующим и принял веру, как бесценный жемчуг.

Он никогда не постился. Мысль о том, чтобы соблюдать пост хотя один день, не приходила ему в голову. Но однажды в пятницу случилось так, что он упал и сломал руку. Едва он вылечил руку, как опять в другую пятницу упал и сломал ногу. Только эта беда прошла, как в еще одну пятницу он в лесу наткнулся на ветку, которая повредила ему глаз. Потом в пятницу заболела у него сильно голова, в пятницу же он слег в лихорадке. И так далее, еще были случаи.

Наконец он стал думать, почему столько бед происходит именно в пятницу. Когда он спросил об этом у своей матери, она ему ответила, что так случается наверняка оттого, что он никогда в пятницу не постился.

Тогда доктор стал регулярно поститься каждую пятницу, а потом и среду. Затем начал ходить в церковь на молитву и стал читать духовные книги. Наконец он вступил в христианскую общину и вошел в число самых набожных людей в своем приходе, где во всеуслышанье заявил, что вера в Бога есть необходимый путь ко спасению.

Святитель Николай Сербский

При каких болезнях лучше лечиться гирудотерапией

Прежде всего, самое основное, поскольку это проблема современного общества — это все болезни сердечно-сосудистой системы. То есть гипертоническая болезнь, атеросклероз, все, что у нас на слуху: ишемическая болезнь сердца, инфаркты миокарда и их последствия, и так далее. И, естественно, прямые 100 % показания — это любые тромботические осложнения. То есть тромбофлебит, тромбозы, геморрой. Все болезни сердечно-сосудистой системы. Дальше можно очень долго говорить. Пожалуй, нет ни одной области медицины, кроме, наверно, острой хирургической патологии, где пиявка не могла бы помочь в той или иной степени. Почему? Потому что, мое такое мнение, пиявка просто ест; для того чтобы поесть, она должна разжижить кровь. Кровь жидкую есть гораздо легче, а мы от этого получаем прямую пользу, то есть улучшается микроциркуляция тканей органа, проекцию которого мы ставим. Во всем организме в конце концов улучшается состав крови. То есть при любой патологии, за редким исключением, можно помочь больному при помощи пиявок. Но, конечно, надо знать, что мы делаем, куда мы ставим, сколько мы ставим, зачем мы ставим, по какой методике мы ставим. Это все отдельно решается с врачом и пациентом.

Михаил Юрьевич Малков, врач-гирудотерапевт

23 апреля

Сщмч. Григория, патриарха Константинопольского

Воскрешение Лазаря

О, Царь и Бог мой! Слово силы
Во время оно Ты сказал, —
И сокрушен был плен могилы,
И Лазарь ожил и восстал.

Молю, да слово силы грянет,
Да скажешь «встань!» душе моей, —
И мертвая из гроба встанет,
И выйдет в свет Твоих лучей.

И оживет, и величавый
Ее хвалы раздастся глас
Тебе — сиянью Отчей славы,
Тебе — умершему за нас!

А. С. Хомяков

24 апреля

Сщмч. Антипы, еп. Пергама Асийского, прп. Иакова Железноборовского, свт. Варсонофия, еп. Тверского

Многие жители Иерусалима, а также паломники, приехавшие из разных стран на праздник еврейской Пасхи, услышали, что великий Пророк и Чудотворец Иисус приближается к Иерусалиму, вышли навстречу также с ветками в руках. И когда встретились эти две народные волны: одна — сопровождавшая Его из Вифании, и другая, вышедшая навстречу к Иисусу из Иерусалима, то Он оказался в середине народной массы, которая шла впереди и сзади, крича «осанна» и приветствуя Его ветвями до самых ворот Иерусалима.

Иерусалим в то время со своей «царственной мантией гордых башен» считался одним из чудес мира. Но Христос, посмотрев на город, исполнился столь глубокой печали, что даже заплакал. Странное шествие. Народ, сопровождавший Христа, ликовал от радости, а виновник торжества плакал. Христос оплакивал гибель города и поражение израильского народа, о чем предсказал: «О, если бы и ты хотя в сей день узнал, что служит к миру твоему! Но это сокрыто ныне от глаз твоих, ибо придут на тебя дни, когда враги твои обложат тебя окопами, и окружат тебя, и стеснят тебя отовсюду, и разорят тебя, и побьют детей твоих в тебе, и не оставят в тебе камня на камне за то, что ты не узнал времени посещения твоего» (Лк. 19, 42–44). Пророчество Иисуса спустя пятьдесят лет исполнилось со всей суровостью и со всем ужасом.

Протоиерей Анатолий Малинин

25 апреля

Прп. Исаака Сирина, прп. Афанасии игумении

Страстная седмица — самое насыщенное время церковного года, время настолько содержательное, что мы не в состоянии воспринять

всю полноту тех глубоких и таинственных знаков и откровений, которые предстают перед нами со всем своим неизбывным трагизмом и безжалостной честностью. В эти дни богослужение, как переполненная чаша, в избытке дает нам пищу для ума и сердца: много читается текстов из Священного Писания, хор поет пронзительные и трогательные песнопения, выносят Плащаницу, духовенство в особых облачениях совершает службу, читаются страстные Евангелия. Так много символов, что мы не в состоянии всему прикоснуться, все объять, исчерпать все содержание этих служб. Именно поэтому нам следует правильно настроить себя в первый из этих священных дней и понять, что здесь мы сшествуем Христу в Его страстном подвиге, и шествие это совершается в смиренном и благоговейном изумлении перед тайной Крестной жертвы. *Приидите убо и мы, очищенными смыслы сшествуем Ему.* Шесть недель мы занимались собой, шесть недель мы «очищали смыслы», мы каялись в наших грехах, будили нашу душу от обычной спячки, пытались усвоить какой-то новый урок, новое знание о себе самих. И в этом нам помогал сам ритм великопостного богослужения, строй и содержание постных дней. Но на Страстной все будет иначе: чем ближе к дням Страданий Спасителя, тем меньше в богослужебных текстах аскетического содержания, мотивов покаяния, призывов к добродетели — все наше внимание поглощается таинственными событиями, разворачивающимися у нас на глазах. И отмечая эту охваченность Христом, мы заметим, что все наши аскетические труды, понесенные постом, имеют значение лишь средства, но не цели: такими трудами мы «очищаем смыслы» ради участия в этом таинственном и трагичном шествии Бога по земле.

Протоиерей Анатолий Малинин

26 апреля

Сщмч. Артемона, пресвитера Лаодокийского, мч. Крискента из Мир Ликийских, мц. Фомаиды Египетской

Содержание службы Великого вторника заимствовано из притчи о десяти девах, о талантах и из продолжения положенного в понедельник повествования о втором пришествии Христовом.

Этими воспоминаниями Святая Церковь особенно призывает верующих к духовному бодрствованию, к целесообразному употреблению дарованных нам способностей и сил, особенно на дела милосердия, которые Господь принимает как личную заслугу Себе Самому, когда говорит о них: «Понеже сотворите единому сих братий Моих меньших, Мне сотвористе» (Мф. 25, 40).

В песнопениях этого дня Святая Церковь настойчиво внушает нам обязательность духовного бодрствования и религиозно-нравственного совершенствования, взывая: «*Жениха, братие, возлюбим, свещы своя украсим, в добродетелех сеяющи и вере правой: да яко мудрыя Господни девы готови внидем с Ним на браки*»; «*приидите, вернии, делаим усердно Владыце: подавает бо рабом богатство, и по равенству кийждо да многоусугубим благодати талант: ов убо мудрость да приносит делы благими, ов же службу светлости да совершает; да преобщается же словом верный тайны ненаученному, и расточает богатство убогим другий: сице бо заимованное многоусугубим, и яко строителие вернии благодати, Владычния радости сподобимся*».

Протоиерей Анатолий Малинин

27 апреля

Свт. Мартина исповедника, папы Римского, мчч. Иоанна, Антония, Иоанна и Евстафия Литовских

Таинство Соборования

Установлено это Таинство было еще в апостольские времена, но на Страстной неделе оно стало совершаться со времени Крымской войны, в осажденном Севастополе. Болезнь, насильственная смерть грозили каждому, и архиерей города повелел всем — что я говорю: просил, чтобы каждый приготовился к смерти и к тому, чтобы предстать перед Богом очищенным от всякой скверны. Каждый каялся в своих грехах перед лицом угрожавшей или даже верной смерти; и затем каждый помазывался во исцеление души и, следовательно, тела от болезни, от хрупкости, от голодной слабости.

Нам не угрожает, поскольку мы знаем, насильственная смерть; но все мы стоим перед лицом собственной смертности. Смерть придет на каждого из нас, болезнь поражает каждого из нас в его время. И есть болезнь тела, но есть также в постепенном умирании человека нечто, что относится к его духу: злопамятность, ненависть, горечь, страх, зависть, ревность — все чувства, которые направлены против нашего ближнего. А также чувства — или бесчувствие, — которые отчуждают нас от Бога, разрушают нас в душе и в теле так же верно, как болезнь.

И вот сейчас, когда мы будем стоять перед Богом, слушая призыв апостолов о том, чтобы нам покаяться, слушая Евангелие, провозглашающее о прощении и об исцеляющей силе Божией, будем, каждый из нас, помнить о нашей смертности, о нашей хрупкости, о том, что мы изо дня в день стоим перед судом нашей души и нашей совести и так мало слышим его; о том, что каждый из нас в какой-то день встанет

перед Богом и увидит, что полжизни, а то и большую ее часть он потратил напрасно: потому что единственный плод жизни — это любовь, благодарность, поклонение Богу, стяжание Духа Святого.

Покаемся же, то есть обернемся от смерти к жизни, от самих себя к Богу, от потемок и мрака — к чистому свету Христову. И затем, со всей искренностью принеся Богу в течение этой службы сердце сокрушенное, дух кающийся, приняв решение не допустить, чтобы Христовы жизнь и смерть оказались для нас напрасными, примем помазание святым елеем во исцеление души и тела, елеем радования, елеем, который восстанавливает силу, который приготавливает нас на борьбу со всяким злом, духовным и прочим, приготавливает нас стать воинами Христа. Встанем же сейчас перед Богом в обнаженности правды, в обнаженности души, которая не ищет скрыться и защититься от своей совести, и получим исцеление. Исцеление души и, в той мере, в какой это полезно для нас, исцеление тела: потому что мы призваны быть сильными силой Господней, но мы также призваны, таинственным и иногда пугающим нас образом, нести в нашем теле смерть Христову, нести в нашем теле раны Христовы, чтобы восполнить в наших телах недостающее страстям Христовым.

Митрополит Антоний Сурожский

28 апреля

Апп. от 70-ти Аристарха, Пуда и Трофима, мцц. Василисы и Анастасии, мч. Саввы Готфского

Толкование на святого евангелиста Матфея

Как многие ныне говорят: желал бы я видеть лицо Христа, образ, одежду! Вот, ты видишь Его, прикасаешься к Нему, вкушаешь Его. Ты желаешь видеть одежды Его, а Он дает тебе самого Себя, и не только видеть, но и касаться, и вкушать, и принимать внутрь. Итак, никто не должен приступать с пренебрежением, никто с малодушием, но все с пламенною любовью, все с горячим сердцем и бодростию. Если иудеи ели агнца с поспешностью, стоя и имея сапоги на ногах и жезлы в руках, то гораздо более тебе должно бодрствовать. Они готовились идти в Палестину, ты же готовишься идти на небо. Поэтому должно всегда бодрствовать, — немалое предстоит наказание тем, которые недостойно приобщаются. Подумай, как ты негодуешь на предателя и на тех, которые распяли Христа. Итак, берегись, чтоб и тебе не сделаться виновным против тела и крови Христовой. Они умертвили всесвятое тело; и ты принимаешь его нечистою душою после столь великих благодеяний. В самом деле, Он не удовольствовался лишь тем, что сделался

человеком, был заушен и умерщвлен; но Он еще сообщает Себя нам, и не только верою, но и самим делом делает нас Своим телом. Насколько же чист должен быть тот, кто наслаждается бескровною жертвою? Насколько чище лучей солнечных должны быть — рука, раздробляющая плоть Христову, уста, наполняемые духовным огнем, язык, обагряемый страшною кровью! Помысли, какой чести ты удостоен, какою наслаждаешься трапезою! При виде чего трепещут Ангелы, и на что не смеют взглянуть без страха, по причине сияния, отсюда исходящего, тем мы питаемся, с тем сообщаемся и делаемся одним телом и одною плотию со Христом. Какой пастырь питает овец собственными членами? Но что я говорю — пастырь? Часто бывают такие матери, которые новорожденных младенцев отдают другим кормилицам. Но Христос не потерпел этого, но Сам питает нас собственною кровью, и через это соединяет нас с Собою. Размысли же, что Он родился от вашего естества. Но ты скажешь: это не ко всем относится. Напротив, ко всем. Если Он пришел к нашему естеству, то очевидно, что пришел ко всем; а если ко всем, то и к каждому в отдельности. Почему же, ты скажешь, не все получили от этого пользу? Это зависит не от Того, Который благоволил совершить это для всех, но от тех, которые не восхотели. С каждым верующим Он соединяется посредством Таин, и сам питает тех, которых родил, а не поручает кому-либо другому; и этим опять уверяет тебя в том, что Он принял твою плоть.

Итак, удостоившись такой любви и чести, не будем предаваться беспечности. Не видите ли, с какою готовностию младенцы берут сосцы, с каким стремлением прижимают к ним уста свои? С таким же расположением и мы должны приступать к этой трапезе и к сосцу духовной чаши, — или лучше сказать, мы с большим еще желанием должны привлекать к себе, подобно грудным младенцам, благодать Духа; и одна только у нас должна быть скорбь — та, что мы не приобщаемся этой пищи. Действия этого таинства совершаются не человеческою силою. Тот, Кто совершил их тогда, на той вечери, и ныне совершает их. Мы занимаем место служителей, а освящает и претворяет дары сам Христос. Да не будет здесь ни одного Иуды, ни одного сребролюбца. Если кто не ученик Христов, то пусть удалится; трапеза не допускает тех, кто не таковы. Это та же самая трапеза, которую предлагал Христос, и ничем не менее той. Нельзя сказать, что ту совершает Христос, а эту человек; ту и другую совершает Сам Христос. Это место есть та самая горница, где Он был с учениками; отсюда они вышли на гору Елеонскую. Выйдем и мы туда, где простерты руки нищих; это именно место есть гора Елеонская; множество же нищих — это маслины, насажденные в доме Божием, источающие елей, который будет полезен для нас там, который имели пять дев, и которого не взявши, другие пять погибли. Взявши этот елей, войдем, чтобы нам с горящими светильниками

выйти на встречу Жениха. Взявши этот елей, выйдем отсюда. Не должен приступать сюда ни один бесчеловечный, ни один жестокий и немилосердый, словом — ни один нечистый.

Святитель Иоанн Златоуст

29 апреля

Мцц. Агапии, Ирины и Хионии

У Плащаницы

Люблю часы, когда ложится
На землю ночь в Страстной Пяток.
В церквах мерцает Плащаница,
Апрельский воздух чист и строг.

И мнится: вкруг свечей струится
Неисчислимых душ поток,
Там их незримая светлица,
Им уготованный чертог.

Уснули ль маленькие дети,
Ушли ли скорбно старики —
Все царствуют в Христовом свете.

А здесь, у нас свистки, гудки,
Очередной набат в газете,
И только в сердце песнь тоски.

Александр Солодовников

30 апреля

Прп. Зосимы, игумена Соловецкого; обретение мощей прп. Александра Свирского; мч. Адриана, свт. Агапита, папы Римского

Богослужение Великой Субботы посвящено воспоминанию пребывания Иисуса Христа «во гробе плотски, во аде же с душею яко Бог, в раи же с разбойником, и на Престоле был еси Христе, со Отцем и Духом, вся исполняяй, неописанный», и наконец, воскресения Спасителя из гроба. На утрени Великой Субботы, после Великого славословия, Плащаница при пении «Святый Боже...» выносится священнослужителями из храма на главе, при участии народа, и обносится вокруг

храма в воспоминание сошествия Иисуса Христа во ад и победы Его над адом и смертью. Затем, по внесении Плащаницы в храм, она подносится к открытым Царским вратам, в знамение того, что Спаситель неразлучно пребывает с Богом Отцом и что Он Своими страданиями и смертью снова отверз нам двери рая. Певчие в это время поют: «Благообразный Иосиф...»

Когда Плащаницу положат на место посредине храма, тогда произносится ектения и читаются: паремия из Книги прор. Иезекииля о воскресении мертвых; Апостол, научающий верующих, что Иисус Христос есть истинная Пасха за всех нас... Евангелие, повествующее о том, как первосвященники с разрешения Пилата поставили стражу у гроба Господня и приложили к камню печать. По окончании утрени верующие приглашаются восхвалить церковною песнью Иосифа Аримафейского: «Приидите, ублажим Иосифа приснопамятного...»

Божественная литургия в этот день бывает позже, чем во все другие дни года, и соединяется с вечернею. После малого входа и пения «Свете тихий...» начинается чтение 15-ти паремий, в которых собраны важнейшие ветхозаветные прообразы и пророчества о спасении людей Страданиями и Воскресением Иисуса Христа. После паремий и Апостола предначинается праздник Воскресения Христова. На клиросе начинают протяжно петь: «Воскресни, Боже, суди земли, яко Ты наследиши во всех языцех...», а в алтаре в это время черные одежды престола и священнослужителей сменяются на светлые, так же и в самом храме черные облачения заменяются светлыми. Это — изображение события, что мироносицы рано утром, «еще сущи тме», видели при гробе Христовом Ангела в светлых ризах и слышали от него радостное известие о воскресении Христа. После этого пения диакон в светлом облачении, подобно Ангелу, выходит на середину храма и перед Плащаницею, чтением Евангелия, возвещает людям о Воскресении Христовом.

Протоиерей Анатолий Малинин

Май

1 мая

Светлое Христово Воскресение, Пасха (2016 г.); свт. Космы, еп. Халкидонского, и прп. Авксентия; прп. Иоанна, ученика св. Григория Декаполиота

Вот наступил для нас вожделенный, спасительный праздник, день Воскресения Господа нашего Иисуса Христа. Этот праздник есть залог мира, источник примирения, истребления врагов, разрушение смерти, погибель диавола. Сегодня люди соединились с Ангелами, и обложенные плотию, вкупе с бесплотными Силами, возносят хвалебные песни Богу. Сегодня Господь сокрушил врата ада и само лицо смерти истребил. Но что я говорю, лицо смерти? Даже само имя смерти изменил: она теперь называется уже не смертью, но успокоением и сном.

Свт. Иоанн Златоуст

О поведении православных христиан в Пасху

Древние христиане в продолжение великого торжества Пасхи ежедневно собирались для общественного богослужения.

Согласно благочестию первых христиан, на VI Вселенском Соборе постановлено для верных: *«От святого дня Воскресения Христа Бога нашего до Недели новыя (Фомины), во всю седмицу верные должны во святых церквах непрестанно упражнятися во псалмех и пениих и песнех духовных, радуяся и торжествуя во Христе, и чтению Божественных Писаний внимая и святыми Тайнами наслаждаяся. Ибо таким образом со Христом и мы купно воскреснем и вознесемся. Того ради отнюдь в реченные дни не бывает конское ристалище, или иное народное зрелище».*

Древние христиане великий праздник Пасхи святили особыми делами благочестия, милости и благотворения. Подражая Господу, Своим Воскресением освободившему нас от уз греха и смерти, благочестивые цари отпирали в пасхальные дни темницы и прощали узников (но не уголовных преступников). Простые христиане в эти дни помогали нищим, сирым и убогим. Брашно (то есть еду), освященное в Пасху, раздавали бедным и тем делали их участниками радости в светлый праздник.

Древний святой обычай, сохраняемый и ныне благочестивыми мирянами, состоит в том, чтобы во всю Светлую седмицу творить добрые дела и по возможности не опускать ни одного церковного Богослужения.

Протоиерей Анатолий Малинин

2 мая

Блж. Матроны Московской

Святая праведная блаженная Матрона Московская

Святой молятся в супружеском неплодстве и бесчадии, о добрых отношениях в семье и о всякой нужде.

Блаженная Матрона родилась в 1885 году в селе Себино Тульской области в бедной семье Димитрия и Наталии Никоновых. От рождения Матрона была не просто слепой, у нее совсем не было глаз, но Господь даровал ей духовное зрение. С ранних лет блаженной Матроне были ведомы не только человеческие грехи, преступления, но и мысли. Она чувствовала приближение опасности, предвидела стихийные и общественные бедствия. По ее молитвам люди получали исцеление от болезней и утешение в скорбях. К избе Никоновых к слепой девочке шли люди, тянулись подводы, телеги с больными из окрестных сел и деревень, со всего уезда, из других уездов и даже губерний. Привозили лежачих больных, которых девочка поднимала на ноги. Желая отблагодарить Матрону, они оставляли ее родителям продукты и подарки. Так девочка, вместо того чтобы стать обузой для семьи, стала ее кормилицей.

В 1925 году Матрона перебралась в Москву, прожила в ней до конца своих дней. Живя около трех десятилетий в Москве, она совершала то духовно-молитвенное служение, которое многих отвратило от гибели и привело ко спасению.

Помощь, которую подавала Матрона болящим, не только не имела ничего общего с заговорами, ворожбой, так называемым народным целительством и прочими колдовскими действиями, но имела истинно христианскую природу. Прежде всего Матрона молилась за людей. Будучи угодницей Божией, богато наделенная свыше духовными дарами, она испрашивала у Господа чудесную помощь недугующим.

В день Матронушка принимала до сорока человек. Люди приходили со своими бедами, душевной и телесной болью. Она никому не отказывала в помощи, кроме тех, кто приходил с лукавыми намерениями. Иные видели в матушке народную целительницу, которая в силах снять порчу или сглаз, но после общения с ней понимали, что перед ними Божий человек, и обращались к Церкви, к ее спасительным Таинствам. Помощь ее людям была бескорыстной, она ни с кого ничего не брала.

Молитвы матушка читала всегда громко. Она подчеркивала, что помогает не сама, а Бог по ее молитвам: «Что, Матронушка — Бог, что ли? Бог помогает!»

Исцеляя недужных, матушка требовала от них веры в Бога и исправления греховной жизни. Так, одну посетительницу она спросила,

верует ли она, что Господь силен ее исцелить. Другой, заболевшей падучей болезнью, велела не пропускать ни одной воскресной службы, на каждой исповедоваться и причащаться Святых Христовых Таин. Живущих в гражданском браке она благословляла обязательно венчаться в Церкви. Всем обязательно носить нательный крест.

Матронушка часто говорила: «Если народ теряет веру в Бога, то его постигают бедствия, а если не кается, то гибнет и исчезает с лица земли. Сколько народов исчезло, а Россия существовала и будет существовать. Молитесь, просите, кайтесь! Господь вас не оставит».

2 мая 1952 года она почила. Перед своей кончиной блаженная Матрона сказала: «Все, все приходите ко мне, рассказывайте, как живой, о своих скорбях, я буду вас видеть, и слышать, и помогать вам».

3 мая

Прп. Феодора Трихины, прп. Александра Ошевецкого,
мч. младенца Гавриила Белостокского,
свт. Николая (Велемировича), еп. Охридского

Если встречаются незадачливые и неловкие растения и цветы, то отсюда не следует, что они совершенно лишены мудрости и изобретательности. Все ревностно стремятся совершить свое дело: у всех великолепная, самолюбивая мечта наполнить и завоевать поверхность земного шара, умножая на ней до бесконечности тот вид существования, который они собою представляют. Чтобы достигнуть этой цели, им приходится вследствие закона, прикрепляющего их к почве, преодолевать большие трудности, чем те, которые препятствуют размножению животных. Поэтому большинство из них прибегает к хитростям, к комбинациям, к приспособлениям, которые в смысле механики, баллистики, передвижения, наблюдений, хотя бы, например, над насекомыми, часто предшествовали изобретениям и познаниям людей.

М. Метерлинк. «Разум цветов»

Вода

Никто в природе так не затаивается, как вода, и только перед большой и радостной зарей бывает так на сердце человека: притаишься, соберешься, и как будто сумел, достал себя из той глубины, то есть проток в мир всеобщего родства, зачерпнул там живой воды и вернулся в наш человеческий мир — и тут навстречу тебе лучезарная тишь воды, широкой, цветистой, большой.

М. М. Пришвин «Глаза земли»

4 мая

Сщмч. Ианнуария, епископа; обретение мощей прп. Феодора Санаксарского

Здесь, на припеке, и не опишу,
Как хорошо. Ростки пробили хвою,
Блаженно щурюсь, глубоко дышу
И насыщаюсь силищей земною.

Вот так стоять, на белый свет смотреть,
Как куст бузинный, завитки былинок,
И, как они, врастать стопами в твердь —
Такой знакомый и родной суглинок.

С чем это чувство дивное сравнить?
Как эти комья после ливня сочны!
Вновь ощутить неровности земли —
Рубцы и складки, впадинки и кочки.

Хвоинки, ветки, войлок травяной —
Все, что росло, копилось дни за днями,
Что перемелет время в перегной,
Прочувствовать, как в первый раз, ступнями.

Всю эту землю — поле, луг, овраг,
Блестящую, в промоинах, дорогу,
Осваивать, как новь — за шагом шаг,
Неспешно, осторожно, понемногу.

Весь этот мир — воды, деревьев, трав,
Его холмы, просторы, перелески, —
Где все живое, мертвое поправ,
Вновь воскресает в трепете и блеске.

Марина Котова

5 мая

Прп. Феодора Сикеота, еп. Анастасиупольского

Страсти переходят с рождением и к детям и сообщаются им, так что дети становятся жалкими наследниками страстей своих родителей, как и их болезней (например, золотухи). О, наследие греха, наследие плачевное! ...Вонь греховная, воспринятая по неразумению, неосторожности и навыку в юности, остается в душе и в плотских узах

до зрелых лет, а иногда и до старости, и вообще во всю жизнь. Помни и берегись!

Св. прав. Иоанн Кронштадтский. «Живой колос в духовной ниве», выписки из дневника за 1905–1907 гг.

Душа важнее тела

Современный человек греха торопится исцелиться от болезней своего тела, спешит в больницу, ищет новые методы обследования и лечения. Сейчас все оборудовано компьютерами, имеется прекрасная техника, новые методы диагностики, которые позволяют видеть внутренние органы, существуют хирургические методы, которые позволяют оперировать через небольшие разрезы на теле, — все то, о чем врачи и пациенты не могли мечтать сто и двести лет назад. Но тем не менее мы с вами видим, что количество болезней не уменьшается, а увеличивается все больше и больше. Потому что своими болезнями человеческое тело вопиет о поврежденной грехом природе. Бедная медицина не в состоянии поспеть за множащимися грехами нашей цивилизации. Сегодняшний человек греха, вместо того чтобы вспомнить святое Евангелие и начать с покаяния, с исцеления своей души, полагает основание своего лечения в знакомствах и связях, в деньгах и наилучших клиниках. И мы видим результат. Сегодня человек болел чем-то одним, его успешно вылечили, но завтра он уже болеет чем-то другим. И дни жизни его не увеличиваются, а уменьшаются. Потому что грех разлагает и деформирует человеческую душу.

Протоиерей Сергий Филимонов

6 мая

Вмч. Георгия Победоносца, мц. царицы Александры

Святой Георгий мог стать талантливым полководцем и удивить мир воинскими подвигами. Он скончался, когда ему не было и 30 лет. Спеша соединиться с воинством Небесным, он вошел в историю Церкви как Победоносец. С этим именем прославился он с самого начала христианства и на Святой Руси.

Святой Георгий Победоносец был ангелом и покровителем нескольких великих строителей русской государственности и русской военной мощи. Сын святого равноапостольного Владимира Ярослав Мудрый, во святом крещении Георгий († 1054), много способствовал почитанию святого в Русской Церкви. Он построил город Юрьев, основал Юрьевский монастырь в Новгороде, воздвиг храм святого Георгия Победоносца в Киеве. День освящения киевского Георгиевского

храма, совершенного 26 ноября 1051 года святителем Иларионом, митрополитом Киевским и всея Руси, навсегда вошел в литургическую сокровищницу Церкви как особый церковный праздник — Юрьев день, любимый русским народом.

Имя святого Георгия носил основатель Москвы Юрий Долгорукий († 1157), создатель многих Георгиевских храмов, строитель города Юрьева-Польского. В 1238 году героическую борьбу русского народа с монгольскими ордами возглавил великий князь Владимирский Юрий (Георгий) Всеволодович († 1238; память 4 февраля), сложивший голову в битве на Сити. Память о нем как о Егории Храбром, защитнике родной земли, отразилась в русских духовных стихах и былинах. Первым великим князем Московским в период, когда Москва становилась центром собирания земли Русской, был Юрий Данилович († 1325) — сын святого Даниила Московского, внук святого Александра Невского. С того времени святой Георгий Победоносец — всадник, поражающий змия — стал гербом Москвы и эмблемой Русского государства. Это еще глубже укрепило связи христианских народов, и особенно с единоверной Иверией (Грузией — страной Георгия).

Из «Настольной книги священнослужителя»

7 мая

Мч. Саввы Стратилата, прп. Саввы Печерского, в Ближних пещерах

Благодать. Духовная жизнь — это не наслаждение. Христос подключил вилку к розетке, но наши собственные провода заржавели и не принимают Божественной благодати. Надо очистить провода от ржавчины, подъять подвиг, чтобы познать себя, отсечь свои страсти и стяжать добродетели. Таким образом нас осенит Благодать Бога.

Война. Если на тебя нападают — значит воюешь и ты сам. Если ты не ведешь духовной брани — значит стал соглашателем.

Гордость. Для того чтобы душа духовно воскресла, человек должен распяться, чтобы умерли его душевные страсти и прежде всего эгоизм — бесчинное дитя гордыни, которое препятствует Божественной благодати и разбивает человеку лицо.

Духовник. Человек должен уловить глубочайший смысл жизни, должен понять, что эта жизнь дана ему для того, чтобы подготовиться к жизни иной. Поняв это, человек — подобно тому как земной путешественник находит себе проводника — должен найти проводника для своего небесного путешествия. Этот проводник — духовник. Духовник установит распорядок жизни, скажет, что читать и как молиться, как избегать поводов ко греху и мирского духа, который

страшнее всего. Таким образом человеческое сердце будет пребывать во Христе.

Евангелие. Увязать Евангелие с человеческим здравым смыслом невозможно. В основе Евангелия лежит любовь. В основе здравого смысла заложена выгода. В Евангелии написано: «Если кто-то принудит тебя идти одну версту, то иди две». Разве в этом виден здравый смысл? В этом, скорее, видно умопомрачение. Поэтому те, кто хочет увязать Евангелие со здравым смыслом, заходят в тупик.

Заповеди. Будем просить Бога, чтобы Он дал миру покаяние и мы избежали Его праведного гнева. Грядущего гнева Божия нельзя избежать иначе, как покаянием и хранением Божиих заповедей.

Испытания. К испытаниям надо относиться со смирением и терпением.

Компромисс. В вопросах веры и любви к Родине нет места компромиссам, человек должен быть непреклонен, тверд.

Молитва. Перед молитвой к ней необходимо подготовиться. Молитва — это тоже сопричащение Богу, это тоже Божественное Причащение. Через молитву человек приемлет Благодать Божию по-другому. Подобно тому как, причащаясь на Божественной литургии, человек принимает в себя жемчужину Христова Тела и Крови, так в причастии молитвы молящегося осеняет Божественное пламя.

Настоящий человек. Не тот, кто правильно говорит, но тот, кто живет правильно, по-евангельски.

Прп. Паисий Святогорец. Духовная азбука

8 мая

Апостола Фомы, апостола и евангелиста Марка,
прп. Сильвестра Обнорского

Ушедший друг с разбойником в раю,
Я к ним иду тропой небесной сада,
И прежние деревья узнаю,
И луч, где веет вечная прохлада.

Мне лев подставил золотой хребет:
«Погладь меня! Я тоже тварь земная,
И травы мне годятся на обед».
А рядом с ним пасется лань ручная.

Такой мне сон приснился в этот день
Бессмертного преодоленья гроба.
Пускай лежит вчерашней ночи тень,
Пускай в сердцах отчаянье и злоба.

Но есть черта — к ней приникаешь ты,
С раскаяньем, надеждою и верой
И жаждешь тишины и чистоты,
И дух тебе дается полной мерой.

Иди! Дыши! И узнавай свой сад,
Где ни одна дорожка не забыта,
Где звери и деревья говорят,
И с ними ты в одно дыханье слита,

Где все поет Осанну и хвалу
Воскресшему, Восставшему, Родному,
И плачу я в земном своем углу,
В томленьи по утраченному дому.

Надежда Павлович — Александру Блоку

9 мая

Свт. Стефана, еп. Великопермского, прав. Глафиры девы

Слово «Радоница» не без основания сближали со словами «род», «предок». Другие видели в нем тот же корень, что и в слове «радость», так как в Радоницу покойники призываются из своих могил на радость Пресветлого Воскресения.

Вся без исключения Русь спешила в Радоницу на кладбища похристосоваться со своими покойными сородичами, угостить отошедших в вечность красным яичком и другими яствами. Три-четыре яйца клали на могилку, а иногда и зарывали в нее, разбивали о могильный крест, тут же крошили их или отдавали нищей братии на помин души. Не обходилось, конечно, без того, чтобы закускою и выпивкою, совершаемыми тут же на кладбище, живые не помянули усопших, — старославянская тризна, отличительная особенность русского народа. Хотя чествование памяти умерших, как бы сохраняющих еще какую-то таинственную связь с живыми, совершается повсеместно на Руси и во всех подходящих случаях, которые нельзя и перечислить даже, тем не менее Радоница как поминовенный день наиболее выделялась из числа прочих, отличаясь радостным настроением поминальщиков. Может показаться странным, каким образом печаль по отошедшим в вечность соединялась с радостью, но это объяснялось, во-первых, глубоким верованием русского народа, что придет время, когда все мертвые восстанут из гробов, верованием, подкрепляемым в то же время фактом Воскресения Христова, а во-вторых, — веселый весенний праздник Красная Горка — оживление природы, замиравшей

на продолжительное время года, настраивал человека на веселый лад, побуждал забыть на этот раз о суровой, безжалостной смерти, подумать о жизни, которая сулит и радость, и благо. Вот почему к этому времени было приурочено большинство веселых и шумных свадеб, с их характерными народными песнями, сопровождаемыми пением «веснянок».

После принятия христианства праздник Радоницы получил совершенно новое содержание. Православная Церковь исповедует, что не только православные угодники Божии, но и все верующие не умирают, но живут во Господе. Спаситель Своим восстанием из мертвых победил смерть и теперь переселяет Своих рабов лишь к другой жизни — вечной. Поэтому умершие христиане не перестают быть членами Церкви и сохраняют с ней и с остальными чадами реальное, живое общение.

Это и происходит в день Радоницы. После литургии совершается вселенская панихида.

Традиция. Русская интернет-энциклопедия

10 мая

Ап. и сщмч. Симеона, сродника Господня, прп. Стефана, игумена Печерского

Дозы лекарственных трав

С растениями все непросто и очень интересно. Когда мы их изучали в свое время, оказалось, что как раз растительные вытяжки из растений, экстракты или водные извлечения и настойки, то есть спиртоводные извлечения, в эксперименте не проявляет четкой дозозависимости, к которой мы привыкли, изучая химические лекарственные препараты. В химических препаратах зависимость от дозы носит прямой характер — то есть чем выше доза, тем сильнее эффект. А для лекарственных растений мы получили волнообразные кривые. Причем мы смотрели наши извлечения в экспериментах в большом диапазоне, и оказалось, что среди небольших доз и среди довольно высоких доз — одинаковые по выраженности эффекты образуются. А бывают зоны этого периода дозировок, когда вообще нет никакого эффекта. Представляете, как интересно? То есть волнообразные зависимости.

Например, настойка боярышника: если принимать по пять капель три раза в день, она может быть эффективнее, чем если по двадцать капель. Причем нужно подчеркнуть, что, в отличие от химических препаратов, для которых средние дозы — это то, на что можно опереться, — растительные средства всегда дают индивидуальный

эффект. То есть свою собственную дозу вообще-то надо поискать, поэтому совершенно нерезонно начинать сразу с каких-то очень высоких доз.

Надо начинать с одной чайной ложки на стакан и довести до одной столовой ложки на стакан, то есть на 250 мл. Здесь сразу два момента важны. Во-первых, соотношение между сырьем и водой должно быть достаточным, чтобы все действующие вещества могли выделиться в воду, и поэтому воды должно быть достаточно много. А второй момент — объем этой вытяжки должен быть такой, что пациент должен употребить его за сутки, не более. При заболеваниях почек, при заболевании сердца вообще ограничивается жидкость. Да и беременным женщинам много воды употреблять нельзя. Но дело даже не в этом, дело в том, что это взаимоотношение чайной ложки и стакана кипятка обеспечивает и оптимальный выход действующих веществ, и нормальную, адекватную суточную дозу. И поскольку водные вытяжки плохо хранятся, их не следует хранить больше суток. Фармакопея, правда, разрешает до трех суток, но, вы знаете, можно попробовать на следующий день этот настой — даже по вкусу он уже будет сильно отличаться.

Профессор Е. Е. Лесиовская

11 мая

Апп. от 70-ти Иасона и Сосипатра, свт. Кирилла, еп. Туровского

Правило приема лекарственных трав

Меня очень часто удивляют встречаемые в литературе указания: возьмите две столовые ложки, залейте двумя литрами, кипятите, упаривайте что-то там до половины объема, а потом принимайте столовыми ложками. Но даже если до половины объема два литра мы упарим, то литр получится. Столовыми ложками пить его надо почти неделю. Но уже через три дня этот настой испортится! Совершенно бессмысленная трата сырья и абсолютно неправильная. Существуют еще другие ошибки, связанные с приемом. Есть такие энтузиасты, которые выбирают себе растение и пьют его круглый год. Полюбили мелиссовый чай, и пьют только его. Больше тридцати лет я работаю в этой области, за тридцать лет я обнаружила только одно растение, у которого сохраняются круглогодичные лечебные эффекты, только один препарат — это настойка боярышника. На все остальные распространяется правило двух месяцев: закончились два месяца — будьте любезны новое растение взять или новый сбор. Обязательно нужно чередовать. Отсюда проистекает еще один важный момент. Наши

исследования показали, что даже два растения, когда мы их сочетаем, далеко ни всегда усиливают эффект, иногда мы получаем отрицательный эффект. Особенно это твердо доказано в наших исследованиях применительно к растениям-адаптогенам. У них вообще много таинственных особенностей. Это родиола, женьшень, аралия, заманиха, лимонник и элеутерококк. Дело в том, что на них, во-первых, не распространяется правило двух месяцев, потому что эффективность этих растений такова, что достаточно двухнедельного курса, и если дольше их применять, могут быть нежелательные эффекты. Поэтому ими надо оздоравливаться очень разумно, двухнедельными курсами, две недели перерыв и повторить. Второе, чем они нас удивили: они не сочетаются между собой. Когда стали извлечения из этих растений проверять в попарных комбинациях, оказалось, что токсичность резко возрастает.

Профессор Е. Е. Лесиовская

12 мая

Девяти мучеников Кизических, прп. Нектария Оптинского, прп. Амфилохия Почаевского

Адаптогены

На аптечном пузырьке, например, настойки родиолы розовой написано: «По 10–20 капель два-три раза в день после еды». Это грубая ошибка, потому что нельзя начинать с двадцати капель. Подбирать дозу адаптогена человек должен и обязан буквально с одной капли, потому что, особенно у людей старше пятидесяти лет, уже две, три, пять капель могут повысить артериальное давление, то есть заболит голова и сердце может застучать. Надо аккуратно. Во-вторых: какие могут быть три раза в день, если это растение, повышающее возбуждение? Можно применять только в завтрак и в обед, и это не должно быть позднее шестнадцати часов при обычном распорядке дня. Иначе отодвигается потребность во сне.

Но есть одно очень важное обстоятельство, ни для каких других растений не выявленное, а для этих описанное: сезонность. То есть максимально их эффекты проявляются с середины августа до середины апреля. Если их применять в другое время, есть опасность получения прямо противоположного эффекта, то есть вместо повышения тонуса будет депрессия, вместо улучшения обменных процессов они будут загнаны в угол, будет истощение ресурсов. Лучше не упражняться с этим. Этот эффект описан еще в древнем Китае, и мы, наверно, должны к этому прислушаться и помнить — это растения великолепные,

повышающее иммунитет и поддерживающее эндокринную систему, но пользоваться ими надо умело, не совершая при этом ошибок. И еще очень важный момент. Поскольку это растения эндокринно активные, категорически неприемлемо их применение в детской практике. И очень осторожно надо относиться к пациентам в возрасте пубертатном, потому что это прямое влияние на эндокринную функцию, здесь нужно быть очень аккуратными, то есть нужно знать, насколько полноценно развивается индивидуум, чтобы не вызвать нарушений со стороны эндокринной системы.

Профессор Е. Е. Лесиовская

13 мая

Ап. Иакова Зеведеева, свт. Игнатия (Брянчанинова)

Святитель Игнатий (Брянчанинов). Изречения

Спасение: Спасение заключается в возвращении общения с Богом. Несчастлив тот, кто удовлетворен собственною человеческою правдою: ему не нужен Христос, возвестивший о Себе: «не приидох призвати праведники, но грешники на покаяние» (Мф. 9, 13).

Промысл Божий, упование и надежда, простота и лукавство: Нет слепого случая! Бог управляет миром, и все совершающееся на небе и в поднебесной совершается по суду премудрого и всемогущего Бога, непостижимого в премудрости и всемогуществе Своем, непостижимого в управлении Своем. Если нет ни одного случая, который бы утаился от Бога, то за все случающееся надо славословить Бога. Необходимо уверить себя, что Бог управляет участию мира и участию каждого человека. Опыты жизни не замедлят подтвердить и утвердить это учение Евангелия. Все мимо идет — и хорошее, и худое, — а ни человеки, ни бесы не могут сделать того, чего Бог не попустит. Отчего возмущается дух наш против судеб и попущений Божиих? Оттого что мы не почтили Бога как Бога... От живой веры в Бога рождается полная покорность Богу, а от покорности Богу — мир помыслов и спокойствие сердца. От зрения промысла Божия образуются в душе глубокая кротость и неизменная любовь к ближнему, которых никакие ветры взволновать, возмутить не могут. Над временами, общественными событиями и частными судьбами зрится Бог. Зрение промысла Божия хранит, растит веру в Бога. Христианин, смотрящий неуклонно на промысл Божий, сохраняет среди лютейших злоключений постоянное мужество и непоколебимую твердость. Пред видением Божественного Промысла не устаивают не только временные скорби, но и те, которые ожидают человека при вступлении его в вечность,

за рубежом гроба. Христианин никогда и ничем не должен смущаться, ибо Промысл Божий носит его на руках своих. Наше попечение должно состоять в том, чтоб мы пребывали верными Господу. Поражение одного воина не есть уже побеждение всего войска. Господь в прямом образе поведения — Помощник; а лукавый политик — помощник сам себе, — Господь к нему, как к преумному, на помощь не приходит.

Жизнь по Евангелию: Не довольствуйся одним бесплодным чтением Евангелия; старайся исполнять его заповеди, читай его делами. Это — книга жизни, и надо читать ее жизнью. По евангельским заповедям мы будем судимы на суде, установленном от Бога для нас, христиан православных... мы будем судимы по Евангелию, что небрежение о исполнении евангельских заповедей есть деятельное отвержение Самого Господа. Евангелие есть изображение свойств нового человека, который — Господь с небесе (1 Кор. 15, 48). Этот новый человек — Бог по естеству. Святое племя Свое человеков, в Него верующих и по Нему преобразившихся, Он соделывает богами по благодати. Престолом и покоем, так сказать, для Святого Духа служат смирение, любовь, кротость и, последовательно, все святые заповеди Христовы. Как о своих помыслах, так и о помыслах ближнего, о его советах, советуйся с Евангелием. Евангельские блаженства суть духовные состояния, открывающиеся в христианине от исполнения евангельских заповедей; что блаженства открываются одно вслед за другим, рождаясь одно от другого... Очищение совершает Святой Дух в человеке, выражающем жизнью произволение к очищению. Исповедание Бога устами без исповедания деятельностию и сокровенною жизнию сердца при одном исполнении некоторых наружных обрядов и постановлений церковных признается пустым, душепагубным лицемерством. Заповеди должны быть душою и каждого христианина, и христианского общества. Духовное рассуждение приобретается чтением Священного Писания, преимущественно же Нового Завета, и чтением святых Отцов, которых писания соответствуют роду жизни, проводимой христианином. Необходимо, чтоб чтению содействовало жительство: «Бывайте же творцы слова, а не точию слышателие, прельщающе себе самих» (Иак. 1, 22). Пребывание в усыновлении Богу, доставляемом через святое крещение, поддерживается жизнью по евангельским заповедям. Теряется пребывание в усыновлении отступлением от жительства по евангельским заповедям. Для спасения необходимо, чтобы крещенный во Христа жительствовал по законодательству Христа. Человеческое повреждение состоит в смешении добра со злом: исцеление состоит в постепенном удалении зла, когда начинает в нас действовать более добро.

14 мая

Прор. Иеремии, прп. Пафнутия Боровского, сщмч. Макария, митр. Киевского

Искушение «ложью во спасение»

Когда случится такая великая необходимость уклониться от слова правды, то и тогда человек не должен оставаться беспечальным, а каяться и плакать перед Богом и считать такой случай временем искушения. И на такое уклонение решаться не часто, а разве однажды из многих случаев. Ибо как бывает с терняком и слабительным: если кто часто их принимает, то они вредят; если же кто примет однажды в год по великой нужде, то они приносят ему пользу; так должно поступать и в этом деле: кто хочет по необходимости изменить слово, то он должен делать это не часто, но разве в исключительном случае, однажды во много лет, когда видит, как я сказал, великую необходимость, и это самое, допускаемое весьма редко, пусть делает со страхом и трепетом, показывая Богу и произволение свое, и необходимость, и тогда он будет прощен, но вред он все-таки получает. Вот мы сказали, что значит лгать мыслию, и что — лгать словом.

Авва Дорофей. Душеполезные поучения

Зависимость от слабительного

Проблема запоров очень многообразна, каждый пациент может иметь несколько причин для нарушений нормального опорожнения кишечника, и без устранения этих причин справиться с этой проблемой невозможно. Поэтому очень важно знать, почему и как сформировалось это заболевание. Лечить его с помощью сильных слабительных, в том числе и растительных препаратов — это мощный удар по организму.

Это очень активные вещества, которые влияют на наш организм, но как в положительном плане, так и отрицательном смысле. Всасываются антригликозиды в тонких отделах кишечника, а выделяются в толстой кишке. И вот на месте выделения они раздражают специальные рецепторы, кишка начинает спазмироваться, активно перистальтировать, и содержимое выходит наружу. Но необходимо понимать, что вещества эти выделяются не полностью, с каждым приемом часть этих соединений остается в стенке, в клетках кишечника. Клетки, получившие эти вещества, начинают приобретать свойство неудержимого деления. Плоский эпителий, выстилающий кишку, вдруг начинает разрастаться: формируются полипы толстой кишки, это очень опасное заболевание, оно относится к предраковым заболеваниям.

И вот, к сожалению, антрагликозиды провоцируют этот тяжелый недуг. Конечно, это не так часто встречающееся осложнение, хотя истинных масштабов его мы сегодня не знаем.

Профессор Е. Е. Лесиовская

15 мая

Свт. Афанасия Великого; перенесение мощей блгв. кнн. Российских Бориса и Глеба

Осложнения от приема слабительного

Существует еще одна опасность. Даже если случилось осложнение, в силу того что при постоянном приеме этих средств оказывается очень сильное действие на рецепторы изо дня в день, то есть изо дня в день идет раздражение рецепторов, в конце концов они попросту «устают» реагировать и «отказываются» реагировать на это мощное раздражение. Вот в таких случаях развивается потребность во все больших дозах слабительного препарата. И в конце концов зависимость приводит к привычному запору, то есть запору несмотря на постоянный прием слабительных средств. Более того — это будет уже запор, трудно поддающийся какой-либо терапии, так называемый хронический лекарственный запор. Как спасаться, когда лекарственный запор уже начался?

Существуют безопасные слабительные, которые не требуют трудной диагностики и допустимы в применении даже без участия врача. Прежде всего это пища, определенные виды пищи. Многие, думаю, сами знают эти продукты. Это, конечно, прежде всего овощи, клетчатка которых плохо переваривается, создает большой объем в кишечнике, и таким образом хронически, но очень мягко раздражает кишку. К наилучшим средствам из пищи можно отнести всем известную свеклу, капусту, и очень эффективны в этом отношении сухофрукты. Вторая группа пищевых продуктов — это масла. Это как раз две наиболее предпочтительные группы средств на ранних этапах проблемы. Масла улучшают как бы «скольжение» пищевого комка по кишке. А то, что набухает клетчатка, это увеличивает объем, и обе группы совместно дают прекрасные результаты. Это подсолнечное, оливковое и даже не очень полезное рапсовое масло. Они все этим эффектом обладают. Необходимо только помнить, что растительные масла все обладают желчегонной активностью. И применяя их, нужно оглядываться на свой желчный пузырь: нет ли в нем камушков? Чтобы, не дай Бог, камушки не потревожить. Но если мы говорили о пище, то среди пищевых масел, пожалуй, самыми безопасными я бы назвала три:

кедровое, льняное и масло расторопши. И в пределах от одной чайной до одной столовой ложки, можно принимать с едой, необязательно их принимать так экстремально — натощак. Настоянные в масле живые травы очень полезны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Масла на основе укропа, базилика, редиса, масло льнянки, масло календулы, масло лабазника.

Профессор Е. Е. Лесиовская

16 мая

Прп. Феодосия, игумена Киево-Печерского

Когда я обучался светским наукам, мне казалось это сначала весьма тягостным, и когда я приходил взять книгу, я был в таком же положении, как человек, идущий прикоснуться к зверю; когда же я продолжал понуждать себя, Бог помог мне, и прилежание обратилось мне в такой навык, что от усердия к чтению я не замечал, что ел, или что пил, или как спал. И никогда не позволял завлечь себя на обед с кем-нибудь из друзей моих и даже не вступал с ними в беседу во время чтения, хотя и был общителен и любил своих товарищей. Когда же учитель отпускал нас, я омывался водою, ибо иссыхал от безмерного чтения, и имел нужду каждый день освежаться водою; приходя же домой, я не знал, что буду есть, ибо не мог найти свободного времени для распоряжений касательно самой пищи моей, но у меня был верный человек, который готовил мне, что он хотел. А я ел, что находил приготовленным, имея книгу подле себя на постели, и часто углублялся в нее. Также и во время сна она была подле меня на столе моем, и, уснув немного, я тотчас вскакивал для того, чтобы продолжать чтение. Опять вечером, когда я возвращался домой после вечерни, я зажигал светильник и продолжал чтение до полуночи, и вообще был в таком состоянии, что от чтения вовсе не знал сладости покоя.

Итак, когда я вступил в монастырь, то говорил сам себе: «Если при обучении внешнему любомудрию родилось во мне такое желание и такая горячность оттого, что я упражнялся в чтении и оно обратилось мне в навык, то тем более будет так при обучении добродетели», и из этого примера я почерпал много силы и усердия. Так, если кто хочет приобрести добродетель, то он не должен быть нерадивым и рассеянным. Ибо как желающий обучиться плотничеству не занимается иным ремеслом, так и те, которые хотят научиться деланию духовному, не должны заботиться ни о чем другом, но день и ночь поучаться в том, как бы приобрести оное.

Авва Дорофей. Душеполезные поучения

Здоровое питание

Начинать борьбу с запорами надо с рационального режима питания, строго в одни часы — завтрак, обед, ужин. Некоторым пациентам необходимо принимать пищу и почаще — каждые три часа, в зависимости от того, какая существует патология, и обязательно обратить внимание на водный режим — если нет противопоказаний, то нужно употреблять от литра до полутора литров жидкости в день. Если нет проблем с почками и сердечно-сосудистой системой — до двух литров жидкости, большую часть из которых составляет, кроме чаев, и вода. Хорошо каждое утро выпивать по стакану воды комнатной температуры, надо формировать позыв к этому.

Постоянно надо потреблять также кисломолочные продукты. Лучше взять живую закваску, например, на кафедре микробиологии Химфармакадемии — лакторис, и уже самим делать кефир.

Профессор Е. Е. Лесиовская

17 мая

Мц. Пелагеи, девы Тарсийской, сщмч. Еразма

Золотой луг

У нас с братом, когда созревают одуванчики, была с ними постоянная забава. Бывало, идем куда-нибудь на свой промысел — он впереди, я в пяту.

«Сережа!» — позову я его деловито. Он оглянется, а я фукну ему одуванчиком прямо в лицо. За это он начинает меня подкарауливать и тоже, как зазеваешься, фукнет. И так мы эти неинтересные цветы срывали только для забавы. Но раз мне удалось сделать открытие.

Мы жили в деревне, перед окном у нас был луг, весь золотой от множества цветущих одуванчиков. Это было очень красиво. Все говорили: «Очень красиво! Луг — золотой». Однажды я рано встал удить рыбу и заметил, что луг был не золотой, а зеленый. Когда же я возвращался около полудня домой, луг был опять весь золотой. Я стал наблюдать. К вечеру луг опять позеленел. Тогда я пошел, отыскал одуванчик, и оказалось, что он сжал свои лепестки, как все равно если бы у нас пальцы со стороны ладони были желтые и, сжав в кулак, мы закрыли бы желтое. Утром, когда солнце взошло, я видел, как одуванчики раскрывают свои ладони, и от этого луг становится опять золотым.

С тех пор одуванчик стал для нас одним из самых интересных цветов, потому что спать одуванчики ложились вместе с нами, детьми, и вместе с нами вставали.

М. М. Пришвин

18 мая

Иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша»

Явление святого образа произошло в 1878 году. Крестьянин Ефремовского уезда Тульской губернии, отставной солдат, был одержим страстью пьянства. Он пропивал все что имел, и вскоре стал нищенствовать. От непомерного пьянства у него отнялись ноги, но он продолжал пить. Однажды во сне ему явился старец и приказал идти в город Серпухов, в монастырь Владычицы Богородицы, где находится икона Божией Матери «Неупиваемая Чаша», и отслужить перед ней молебен.

Без денег, не владея ногами, крестьянин не рискнул отправиться в путь. Но святой старец явился ему во второй, а потом и в третий раз и грозно приказал исполнить повеление. На четвереньках отправился отставной солдат в монастырь. В одном селении он остановился отдохнуть. Чтобы облегчить боль, старушка-хозяйка растерла ему ноги и уложила на печь. На следующий день ему стало легче. Опираясь сначала на две, а потом на одну палку, он дошел до Серпухова.

Придя в монастырь и рассказав о своих сновидениях, страждущий просил отслужить молебен. Но никто в монастыре не знал иконы Божией Матери с таким наименованием. Тогда подумали: не та ли это икона, что висит в проходе из храма в ризницу? На оборотной стороне ее действительно увидели надпись: «Неупиваемая Чаша». В лике ученика святителя Алексия — преподобного Варлаама — недугующий крестьянин сразу же узнал являвшегося ему во сне старца. Из Серпухова крестьянин возвращался домой вполне здоровым.

Весть о чудном прославлении иконы Божией Матери быстро распространилась по России. Одержимые страстью пьянства, их родные и близкие спешили вознести молитвы к Богоматери об исцелении от недуга, а многие приходили, чтобы уже возблагодарить Владычицу за Ее великую милость.

Списки с иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша» во множестве распространены не только в домах верующих, но и украшают многие храмы и обители. В глазах верующего народа чудотворная икона Богоматери «Неупиваемая Чаша» стала поистине всероссийской святыней. Матерь Божия, воздев Свои пречистые руки к Небу, молит Сына Своего и Бога за всех грешников, всем желает спасения и вместо низких губительных пристрастий призывает всех к неистощимому источнику духовной радости и утешения, возвещает, что Неупиваемая Чаша небесной помощи и милосердия уготована каждому нуждающемуся.

Молитва об избавлении от страсти пьянства Пресвятой Богородице перед иконой Ее «Неупиваемая Чаша»

О, Пречилосердая Владычице! К Твоему заступлению ныне прибегаем, молений наших не презри, но милостивно услыши нас: жен, детей, матерей и тяжким недугом пианства одержимых, и того ради от матере своея — Церкви Христовой и спасения отпадающих, братьев и сестер и сродник наших исцели. О, Милостивая Мати Божия, коснися сердец их и скоро возстави от падений греховных, ко спасительному воздержанию приведи их. Умоли Сына Своего, Христа Бога нашего, да простит нам согрешения наша и не отвратит милости Своея от людей Своих, но да укрепит нас в трезвении и целомудрии. Приими, Пресвятая Богородице, молитвы матерей, о чадех своих слезы проливающих, жен, о мужех своих рыдающих, чад, сирых и убогих, заблуждшими оставленных, и всех нас, к иконе Твоей припадающих. И да приидет сей вопль наш, молитвами Твоими, ко Престолу Всевышняго. Покрый и соблюди нас от лукаваго ловления и всех козней вражиих, в страшный же час исхода нашего помози пройти непреткновенно воздушныя мытарства, молитвами Твоими избави нас вечнаго осуждения, да покроет нас милость Божия в нескончаемые веки веков. Аминь.

19 мая

Прав. Иова Многострадального, прп. Михея Радонежского, прп. Иова Почаевского

Если кто увлекается страстию, то он будет рабом страсти

Хотите ли, я расскажу вам об одном брате, которому страсть обратилась в навык? Вы услышите дело, достойное многого плача. Когда я был в общежитии, братия по простоте своей, думаю, исповедовали мне помышления свои, и игумен, с советом старцев, велел мне взять на себя эту заботу. Однажды пришел ко мне некто из братии и сказал мне: «Прости меня, отче, и помолись о мне; я краду и ем». Я спросил его: «Зачем же? Разве ты голоден?» Он отвечал: «Да, я не насыщаюсь за братской трапезой и не могу просить». Я сказал ему: «Отчего же ты не пойдешь и не скажешь игумену?» Он отвечал мне: «Стыжусь». Говорю ему: «Хочешь ли, чтоб я пошел и сказал ему?» Он говорит: «Как тебе угодно, господине». Итак, я пошел и объявил о сем игумену. Он сказал мне: «Окажи любовь и позаботься о нем как знаешь». Тогда я взял его и сказал келарю при нем: «Окажи любовь и, когда придет к тебе сей брат, давай ему сколько он хочет, и ни в чем не отказывай ему». Услышав это, келарь отвечал мне: «Как ты приказал, так и исполню».

Проведя таким образом несколько дней, брат этот опять приходит и говорит мне: «Прости меня, отче, я снова начал красть». Говорю ему: «Зачем же? Разве келарь не дает тебе чего ты хочешь?» Он отвечал мне: «Да, прости меня, он дает мне чего я желаю, но я стыжусь его». Говорю ему: «Что же, ты и меня стыдишься?» Он отвечал: «Нет». Тогда я сказал ему: «Итак, когда хочешь, приходи и бери у меня, но не кради»; ибо у меня тогда была должность в больнице, и он приходил и брал что хотел. Но через несколько дней он опять начал красть, и пришел со скорбию и сказал мне: «Вот, я опять краду». Я спросил его: «Зачем, брат мой? Разве я не даю тебе чего ты хочешь?» Он отвечал: «Нет, даешь». Говорю ему: «Что же, ты стыдишься брать у меня?» Он говорит: «Нет». Я сказал ему: «Так зачем же ты крадешь?» Он отвечал мне: «Прости меня, сам не знаю зачем; но так просто краду». Тогда я сказал ему: «Скажи мне по крайней мере по правде, что ты делаешь с тем, что крадешь?» Он отвечал: «Я отдаю это ослу». И действительно, оказалось, что этот брат крал куски хлеба, финики, смоквы, лук и вообще все, что он ни находил, и прятал это — одно под свою постель, другое на ином месте, и наконец, не зная, куда это употребить, и видя, что оно портится, он выносил это вон и выбрасывал или отдавал бессловесным животным.

Вот видите ли, что значит обратить страсть в навык? Видите ли, какого это достойно сожаления, какое это страдание? Он знал, что сие есть зло: он знал, что худо делает, и скорбел, плакал: однако увлекался, несчастный, дурным навыком, который образовался в нем от прежнего нерадения.

Авва Дорофей. Душеполезные поучения

20 мая

Воспоминание явления Креста на небе в Иерусалиме; прп. Нила Сорского

Зависимость от слабительного

У нас в запасе есть несколько хороших мягких препаратов со слабительным эффектом, не содержащих антрагликозиды. Это растения, содержащие в основном две группы веществ. Это либо хорошо набухающие растения, как в ряске или в семенах подорожника, либо вещества, которые образуют слизи — это алтей или ближайшая его родственница — мальва, корни алтея всегда можно приобрести в аптеках. Ну и конечно, исландский мох — дает великолепный слабительный эффект, особенно если сделать из него такой кисель, то есть разварить его до состояния киселя. Правда, он очень горький, но есть два варианта смягчить его горький вкус: добавить молоко, если человек молоко переносит,

можно сварить на медленном огне. А второй вариант — это с медом: взять молотый исландский мох, замесить с медом стакан на стакан, затем по чайной ложке два-три раза в день с чаем принимать эту смесь.

А еще очень полезна льняная каша. Я видела, в церковной лавке продаются такие каши. Но и самим сделать очень легко, потому что семена льна недефицитны, есть в аптеках. Но аптечный лен нужно проверять, чтобы не было плесени.

Профессор Е. Е. Лесиовская

21 мая

Св. ап. и евангелиста Иоанна Богослова, прп. Арсения Великого

Апостол Иоанн чистотой девственной души своей так возлюбил Господа, что никакие земные привязанности не отяготили его в жизни. Он отдал Богу сердце свое, полное ароматов чистой и святой любви только к Нему. Совсем юным он оставил дом отца своего, рыбаря Зеведея, и откликнулся на проповедь Предтечи Христова, призывающего людей Божиих приготовить путь Господу: «... прямыми сделайте стези Ему...» (Лк. 3, 4). Юный Иоанн сам встал на этот путь в ожидании Грядущего за Крестителем, Который «...будет крестить вас [людей] Духом Святым и огнем...» (Мф. 3, 11).

И вот святой Иоанн Предтеча указывает ученикам своим Некоего и говорит им: «...вот Агнец Божий, Который берет на Себя грех мира...» (Ин. 1, 29). И, послушный слову девственника-учителя, девственник-ученик оставляет Иоанна Предтечу, чтобы идти за Величайшим Девственником и Учителем и Спасителем своим.

Последовал Иоанн за Христом, все оставив ради Него: и дом родной, и отца, и мать, и тихую, спокойную жизнь рыбаря, — он пошел по бурному житейскому морю неведомым доселе путем в неведомую обетованную землю — в Царство Небесное. Так в присутствии Христа загорелось сердце Иоанна. Возлюбил Иоанн Христа всею душою, всецело прилепился к Нему и неотступен был от Него до конца пребывания Христа на земле. Это были три года его «академии», где преподавателем стал Сам Божественный Учитель, где живое слово Нового Завета являлось видимым образом.

Иоанн Богослов — один из трех — стал свидетелем воскрешения Иисусом дочери Иаира. Иоанн — один из трех великих — узрел славу преобразившегося Христа. Иоанн лежит на персях Спасителя на последней вечери в Сионской горнице, где снедается пасхальный агнец Ветхого Завета, законополагая навеки Христом — Агнцем Божиим — Новый Завет с людьми в Его Крови. Сердце ученика, преисполненное любовью, сливается воедино с сердцем Божественного Учителя, и нет

тайны, сокровенной от ученика. Вся жизнь Божественного Учителя, все Его дела, вся непостижимая глубина нового учения отверзаются любящему сердцу. И юноша Иоанн за три года пришел в меру возраста Христова, созрел до полного самоотвержения, чтобы жить только в Боге, созрел для служения Богу и людям, созрел для крестного апостольского пути, став для всех всем.

У Креста Спасителя сострадущим Ему был Иоанн. Только его беспредельно любящему сердцу вручил Спаситель Мать Свою, усыновив его Ей. Любимому ученику — любимую Мать вручает Господь на заботу о Ней и попечение до конца Ее дней. Гонение Нерона на новую религию подвергло апостола многим мукам: он испивал яд, он горел в котле с кипящим маслом, но оставался невредим. Жизнь апостола Иоанна истощается. Уже написана изгнанником, созерцающим грозные видения на пустынных скалах Патмоса, последняя пророческая книга о будущих судьбах Церкви и мира. Ослабевший столетний старец, труженик Христов, говорит последнюю проповедь: «Дети, любите друг друга! Это заповедь Господня, если соблюдете ее, то и довольно». Вот все учение, которое преподает от полноты любви догорающий светильник Христов возлюбленный.

Послушные приказанию учителя Иоанновы ученики живым засыпали его земным прахом. Проходит мало дней, и Иоанновы ученики, открыв могилу, не обнаружили тела Иоанна. Могила опустела. Торжество любви и девства: дыхание смерти не угасило пламеневшего любовью.

Припадем же и мы с вами, возлюбленные мои, чадца Божии, ко Господу, припадем с любовию и мольбою, с верой и надеждой. И не посрамит Господь любви нашей, веру укрепит, надежду оправдает.

Не забывайте, дорогие мои, что «...теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше». Аминь.

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин). Из проповеди в день свт. Иоанна Богослова

22 мая

Свт. Николая Чудотворца, прп. Иосифа Оптинского, прп. Шио Мгвинского

Хочу поведать о чуде, которое произошло в моей жизни. Не бывает бывших мам, бывают мамы мертвых детей. Так получилось, что по воле Божией у меня случился выкидыш. Переживали все, кто разделил со мной это горе. Но я всегда понимала, что в жизни все дается по заслугам. Я сидела и рассуждала, кому я могла в жизни сделать плохо, что на мою долю выпало такое испытание... А между тем врачи пытались выяснить причину замершей беременности. Я сдавала

многочисленные анализы, по результатам которых выяснилось, что у меня вирус папилломы человека. Тогда я не осознавала, что из себя он представляет, пока не прошла обследование и не услышала страшное заключение врача: вирус, к сожалению, привел к мутации клеток, и необходимо было сделать биопсию на выявление раковых клеток. Заключение врача было написано намеренно неразборчиво, да и к тому же, не имея специального медицинского образования, было трудно разобраться в терминах, пока я не нашла соответствующую видеостатью с подробными фотографиями и видами воздействия ВПЧ на организм. Я впала в глубокое уныние, так как понимала, что анализы плохие, начала винить мужа как причину возникновения ВПЧ в моем организме... Потом для себя решила: ну, раз выпала такая участь, что же, смирюсь. Значит, такая моя доля. Пока не увидела, как мучается моя мама. Мне так хотелось, чтобы ее страдания на мой счет прекратились... И в этот момент услышала, что в наш город привезли мощи Николая Чудотворца. Он много раз помогал мне в житейских нуждах. Однажды по молитвам буквально изменил мою жизнь... И тут я осознала, что раскисать не нужно. Нужно молиться. Мы с мужем посетили храм с мощами Николая Угодника, я со слезами упала на колени перед иконой и начала молиться старцу... И такое облегчение, такую почувствовала благодать... Через неделю я сдала повторные анализы. Результат поразил всех: результаты были идеальными, вируса как не бывало! Я точно знаю, что усердные молитвы творят чудеса. Люди, молитесь, и не будете лишены благодати и милости Господа нашего Иисуса Христа и всех заступников, каким в моей жизни стал Николай Чудотворец!

Елена N., http://www.logoslovo.ru/forum/all/topic_2419/

23 мая

Ап. Симона Зилота, прп. Исидоры юродивой

Что нужно делать для того, чтобы восстановить функцию печени

Здесь нужны растения, у которых существует выраженный так называемый гепатопротекторный эффект. То есть это растения, которые улучшают состояние клеток печени, не напрягая их, не заставляя интенсивно производить желчь. К таким растениям, мягко восстанавливающим функцию печени, относится расторопша, относятся кукурузные рыльца. Прекрасной гепатопротекторной активностью обладает цикорий — великолепное пищевое растение, оно может применяться как достаточно вкусный заменитель кофе для тех, кто хочет отказаться от этого неполезного напитка.

Есть еще одна возможность, но это, конечно, для людей грамотных, продвинутых, умеющих ухаживать за собой. Нередко бывает такой вариант запоров, особенно у пациентов, которые пользовались мощными слабительными, когда происходит отказ кишки от реакции и надо восстанавливать собственную слизистую кишки. Тут другого пути нет, кроме микроклизм, потому что очень трудно восстановить ткань кишки при пероральном приеме даже самых лучших фитопрепаратов. Здесь нужна местная терапия, она возможна прежде всего таким способом, как микроклизмы в прямую кишку. Микроклизма означает, что берется всего 1–3 столовые ложки настоя, или слизи, или масла, от 20 до 60 грамм примерно. Можно чередовать слизеобразующие растения, потому то они обладают очень хорошим противовоспалительным действием — это алтей, мальва, семена льна, и противовоспалительные — исландский мох, стальник, девясил, тысячелистник, календула, репяшок, шалфей остепненный. И нужно чередовать эти противовоспалительные настои с небольшими дозами масел. То есть надо после водной микроклизмы сделать масляную или прямо туда добавить. Если клизма вызывает какие-то трудности, конечно, можно применить более медленный способ, он тоже допустим — это по типу примочек или компрессов на область заднего прохода, и тоже чередовать травы и масла: масло льнянки, масло календулы, масло чабреца, масло лабазника.

Из беседы врача-фитотерапевта А. А. Алифанова и профессора Е. Е. Лесиовской в эфире «Православного радио Санкт-Петербурга»

24 мая

Равноапп. Мефодия и Кирилла, учителей словенских

Как отучиться от слабительных при привыкании организма

Резко бросать нельзя. Надо пытаться хотя бы сначала перейти на день через день, затем стараться растягивать промежутки между приемами, в это время пытаться обходиться другими средствами, о которых мы говорили. Сенну, например, один раз в два дня, потом в три дня, потом раз в неделю, и так далее. На приеме один раз в неделю можно остановиться, потому что раз в неделю — не трагический прием. Но все остальные дни нужно заменить обязательно теми средствами, о которых мы говорили выше, включая пищевые: день свекла, день кедровое масло, день грецкие орехи, затем, предположим, льняное масло, потом, предположим, сухофрукты, потом, предположим, масло расторопши — вот уже шесть дней мы перечислили. И еще прекрасно семейство тыквенных работает. Тыква, кабачки, огурцы, цукини.

Но с капустой, я бы сказал, не очень, потому что она, бывает, пучит. Итак, если мы смотрим рекламу «Принимайте наше лекарство», а оно содержит антрагликозидсодержащую траву, нужно быть острожными!

Хочу обратить внимание — не только слабительные содержат, но и очень многие средства «для похудения» содержат. Обязательно, милые женщины, если вы занялись вот таким экстренным желанием сбросить вес и пользуетесь для этого какими-то составами, посмотрите, нет ли там крушины, или сенны, или ревеня, или жостера. Вы должны избегать этих веществ, несмотря на то что они травяные, потому что вы на них «сядете», «подсядете» (тут применим такой жаргон), и вам с них, как с наркотиков, довольно сложно будет «соскочить». Потому что если вы прекращаете их принимать, то сразу же получаете побочный эффект — стула нет, начали опять пить — опять стул есть. Ага, легко, хорошо. Опять прекратили — опять дискомфорт. Поэтому нужно сразу предугадывать эту ситуацию. Потому что аптека вас хочет «подсадить», чтобы вы все время ходили, покупали и покупали не наркотические, но другие травы, и приобретали зависимость, достаточно тяжелую.

Поэтому, конечно, очень важно освобождение от лекарственной зависимости. Но прежде чем она возникла, надо запомнить: не нужно начинать со стрельбы из пушки по воробьям. Можно начинать с чего? С мягких пищевых компонентов. Диета в одни и те же часы, режим питья, и очень важно, чтобы вы кушали каждый день первое блюдо, потому что немало людей забывают об этом.

Дисбактериоз можно убрать некоторыми аптечными биопрепаратами, пробиотиками и пребиотиками.

Из беседы врача-фитотерапевта А. А. Алифанова и профессора Е. Е. Лесиовской в эфире «Православного радио Санкт-Петербурга»

25 мая

Сщмч. Ермогена, патриарха Московского, свт. Епифания, еп. Кипрского

В отношении же порока бывает не так: но чрез упражнение в оном мы принимаем некоторый чуждый и противный естеству навык, то есть приходим в навык некоего губительного недуга, так что, если даже пожелаем, не можем исцелиться без многой помощи, без многих молитв и многих слез, которые могли бы преклонить к нам милосердие Христово.

Подобное мы видим и в телесном: ибо есть некоторые роды пищи, по свойству своему производящие серную желчь, как например, капуста, чечевица и некоторые другие подобные сим; но не оттого, что кто-нибудь один раз или два раза поест капусты или чечевицы или

чего-нибудь подобного, он становится черножелчным, а от частого употребления оных; и если потом в нем усилится черная желчь, то образуется горячка, которая мучит одержимого ею и влечет за собою и другие бесчисленные болезни.

То же бывает и с душою: если кто закосневает во грехе, то в душе образуется злой навык, который и мучит ее. Однако вы должны знать и то, что душа имеет иногда влечение к какой-либо страсти: если только один раз впадет в действие сей страсти, тотчас находится в опасности впасть и в навык. То же случается и в телесном: иной человек имеет расположение к черной желчи от какого-либо прежнего нерадения, так что и один из вышеупомянутых родов пищи может в нем тотчас возбудить черную желчь и причинить лихорадку. Итак, нужно большое внимание, и старание, и страх, чтобы кто-либо не впал в злой навык.

Авва Дорофей. Душеполезные поучения

26 мая

Мц. Гликерии девы, мч. Александра Римского

Лечебное голодание

30 лет назад врач-психиатр, профессор Юрий Сергеевич Николаев в Москве, наблюдая больных с шизофренией, заметил, что некоторые из них отказываются от приема пищи. Раньше, до этого, их кормили насильно. Но вот он подумал: а что если это организм подсказывает, и люди отказываются? Что если их не питать насильно? И стал наблюдать. И оказалось, что хуже оттого, что они не ели, им не было. Отсюда появилось наблюдение: а нельзя ли сознательно, по договоренности с больным, чтобы он какое-то время голодал, а потом проследить, каким будет состояние его здоровья? И оказалось, что такое голодание — периодическое воздержание от пищи — благотворно влияет на здоровье. И не только психической сферы, но и при соматических заболеваниях. И он, как активный человек, стал рассказывать об этом в Минздраве. Послал туда докладные, выступал и напал, по-видимому, на новых чиновников. Они решили: не зря, наверное, всполошился профессор, надо проверить. Я в то время работал в государственном научно-исследовательском институте — НИИ пульмонологии. Это был главный институт по этой специальности в России. И мне как руководителю терапевтической клиники по эстафете через директора передали приказ: изучить и, если есть рациональное зерно, то писать методические рекомендации и внедрить.

Для того чтобы понять, как работает этот метод, мы применили его на больных с бронхиальной астмой. Это было почти 30 лет назад.

А потом постепенно в это включились и представители других специальностей. И этот метод стал уже распространяться по стране. У нас в Ленинграде в то время был создан центр при ФБУЗ при Главном управлении здравоохранения — Центр разгрузочно-диетической терапии. Я там был научным руководителем. Были созданы отделения по городу, прием амбулаторный, и так далее. Но, к сожалению, в период перестройки это все было разрушено.

А. Н. Кокосов, главный научный сотрудник
Научно-исследовательского института пульмонологии
при Первом медицинском институте им. И. И. Павлова

27 мая

Блж. Исидора Ростовского, свт. Никиты, затворника Печерского

Бронхиальная астма

Практически лекарствами она неизлечима. Что же получилось с лечебным голоданием? Результаты были очень хорошие. Мы наблюдали таких больных долго после голодания. Наблюдали их в течение пяти лет, исследовали их состояние и физические и лабораторные данные. Оказалось, что эффект от лечебного голодания составил 87 %. Причем интересно то, что при лечении лекарствами, а у нас были тоже хорошие лекарства, он был 92 %. То есть выше. Но... после лекарств в течение года постепенно возвращались приступы. А после лечебного голодания у нас в течение пяти лет не было приступов (дальше мы их просто не наблюдали, они к нам уже не обращались, наверное, за ненадобностью). Совсем не было приступов. Те пациенты, которые имели инвалидность, — они сняли инвалидность и восстановили профессиональную работоспособность еще в 10 %. То есть это такие впечатляющие результаты, которые при лечении лекарствами до сих пор недостижимы.

Кроме того, лекарства, которые применяются при приступах, все токсичны, имеют много побочных эффектов.

Дело в том, что современная научная медицина, а у нас в нашей стране именно она является основной, из методов лечения главный — лекарственная терапия. Лекарственная терапия по существу сейчас почти вся является химиотерапией, то есть это лекарства, созданные химическим путем. А такие лекарства всегда чужеродны для организма. И для того чтобы принятое лекарство разложить, удалить из организма, откликается иммунитет. Короче говоря, это очень большая нагрузка на организм. Эти лекарства хорошо действуют именно в острых случаях. Но при хронических болезнях эти лекарства подменяют

функцию организма. Организм сам ленится вырабатывать какие-то там гормоны, и он уже не может обходиться без искусственных гормонов. А это очень вредно. Вредно даже для кошелька пациента, потому что лекарства становятся все дороже и дороже.

Самое трудное и неприятное еще и то, что очень много фальсифицированных лекарств. Более 50 % лекарств фальсифицированы. То есть они сделаны похожими, по облегченной технологии, и потому не только могут не принести пользы, а оказывают вред — перегружают организм и иммунитет и просто могут вызвать заболевания, и конечно, это очень большая проблема. Проблема во всем мире, и особенно у нас, когда к нам поступают лекарства именно из-за рубежа, и их больше всего фальсифицированных.

Профессор А. Н. Кокосов

28 мая

Прп. Пахомия Великого, блгв. царевича Димитрия Угличского

Лечебное голодание

Беседа врача-фитотерапевта А. А. Алифанова с заслуженным деятелем науки А. Н. Кокосовым

А. Алифанов: Все-таки какому количеству пациентов приходилось возвращаться на лекарства, а какой процент мог продолжать при лечебном голодании функционировать как относительно здоровая личность?

А. Кокосов: В первую очередь надо сказать, что все-таки голодание наиболее показано при хронических болезнях. При острых болезнях нужно прибегать к лекарственной терапии и к фитотерапии. Но сейчас речь идет не об этом. При хронической болезни очень важно, чтобы больной понял, а врач ему объяснил, что любое лечение при хронической болезни не может полностью излечить. То есть лечимся мы в этом случае для того, чтобы была, как говорят, «ремиссия» (длительный хороший период) или полностью ушла болезнь. Нужно очень правильно, методично повторять или прием лекарства, или периодическое голодание. Вот это очень важно. А теперь обратимся к вопросу: почему, собственно, голодание помогает? Дело вот в чем. К сожалению, это не все знают, даже врачи. Этому не учат, потому что это принадлежит объяснению со стороны традиционной медицины, а не научной. Дело в том, что в мировом здравоохранении есть две ветви здравоохранения: научная медицина (которая у нас и в Европе) и традиционная (или народная). Так вот, есть такие два понятия: патогенез и саногенез. Патогенез — это механизм развития болезни. И в научной медицине этому учат студентов целый год, и это очень хорошо разработано. А вот

саногенез отсутствует. Что такое саногенез — даже многие профессора не знают, к сожалению. А саногенез — это механизм поддержания здоровья, и дело в том, что любое живое существо на земле: человек, животное, червяк — оно рождается для жизни. И в этом организме, маленьком или большом, существует сложная система поддержания жизни — саногенез, от латинского слова sanus — здоровый. Эта система очень серьезная, многоэтапная. Конечно, у человека она сложнее всего. И дело в том, что с современным образом жизни, — а какой у нас образ жизни цивилизованного общества, вы сами знаете, — мы будем стоять, например, в подъезде шестиэтажного дома, для того чтобы подняться на третий этаж, будем полчаса стоять ждать лифта, да? Теперь очень престижно иметь автомобиль, престижно питаться здоровой рафинированной пищей, и так далее. Все это угнетает саногенез. Кроме того, лекарственная терапия также угнетает эту систему. И есть пути, чтобы, как говорится, расконсервировать эту систему, надо заставить организм работать на здоровье. И вот как раз если это голодание проводится с психологической подготовкой, если человек готов к этому, готов выполнять все, то «законсервированные механизмы здоровья» помогают выздоровлению.

А. А.: В страховой медицине сейчас есть простая установка: любое трудноизлечимое заболевание, будь то нейродермит, астма, коллагенозы, аутоиммунные болезни (это системная склеродермия, системная красная волчанка, ревматоидный артрит и так далее), — в общем, при любом, так сказать, трудноизлечимом заболевании сразу назначать гормоны и цитостатики. А что такое гормоны? Они же иммунодепрессанты, следовательно, будут расти опухоли у этих больных. Что такое цитостатики? Это метотрексат, азатиаприн, 5-меркаптопурин и прочие. Это тоже иммунодепрессанты. Будут расти опухоли, правильно? Риск-то возрастает, то есть по сути для этого контингента болящих есть только два выбора: либо лечебное голодание, либо эти ужасные лекарства.

А. К.: В принципе — да. Я думаю, что в будущем та коммерциализация в медицине, которая сейчас наступает, — а за рубежом она уже давно существует, — закончится. И тогда прием будет практически осуществляться так: врач, к которому пришел пациент, может ему предложить пути лечения, в которых он, естественно, компетентен. Если он некомпетентен, то он знает, к кому обратиться. Или же он может предложить натуральные методы лечения, включая и голодание, и фитотерапию. И здесь пациент вправе спросить у него о стоимости этого лечения. И здесь, конечно, выгода за натуральными методами лечения.

А. А.: Да, вы знаете, совершенно гениальный метод: ничего не делай, только не ешь, пей только воду, делай клизмы и жди, когда выздоровеешь! Когда я впервые прочитал Поля Брега, вы знаете, я тут же сразу заголодал. Еще тогда в самиздате были эти книжки, как например,

Герберта Шелтона — это один из очень известных американских врачей. Я знаю, что Ю. С. Николаев переписывался с дочкой Г. Шелтона. А Г. Шелтон был в штате Техас, в Сан-Антонио, в Школе здоровья. Там он пролечил голоданием свыше 30 000 пациентов. А в целом до 500 000 пациентов у него было. Слава Тебе, Господи, что я встречался с Юрием Сергеевичем и у них там проходил в Москве стажировку по лечебному голоданию (РДТ) в больнице № 68, это еще было в 1990 году. И вот Ю. С. Николаев мне рассказывал, что когда Г. Шелтон умер, то его Школу здоровья стали поедать акулы фармацевтического бизнеса. Забрали типографию и так далее. То есть действительно, личность ушла из жизни, а мы знаем, что Г. Шелтон написал очень хороший труд, пяти- или семитомный труд, называется «Гигиена или правильный образ жизни человека». Этот труд полностью не был переведен, помоему. Я знаю, что было переведено только «Голодание спасет вашу жизнь», было переведено «Ортотрофия — правильное питание», и по раздельному питанию тоже что-то было переведено — и все. А на самом деле у него там очень много, читали вы на английском, да?

А. К.: Кстати, интересно. Под моим руководством уже в течение нескольких лет проводятся «Байкальские чтения». В Забайкалье, где удалось внедрить при помощи их Минздрава метод РДТ, выпускаются сборники. Вот в последнем сборнике у нас участвует ученица Шелтона, очень пожилой человек, которая делится своими личными наблюдениями, очень интересными, рассказывает о наблюдениях Шелтона. Так что в принципе это дело не умерло.

А. А.: Естественно, не умерло, потому что собственно фармацевтическим производствам всего-навсего век. А традиционным методам лечения, как то фитотерапия и диетотерапия, а именно к диетотерапии относится лечебное голодание, ей уже много тысяч лет. Как мне кажется, это временное умопомрачение лекарствами у многих больных уже прошло, да они уже ищут что-то традиционное. И у врачей пройдет, я думаю, тоже, со временем.

29 мая

Прпп. Кассиана и Лаврентия Комельских,
блж. отроковицы Музы

Жалость и нежность

Острая нежность и острая жалость
Рядом вошли в мой дом.
Жалость и нежность, нежность и жалость
Ходят всегда вдвоем.

Ни оправдать, ни понять другого
Люди не могут еще.
Только жалеют. И нежное слово
Другу кладут на плечо.
Жалость и нежность сплелись, как умели.
Нежность глядит вперед,
Жалость все делает в мире белым,
С жалостью нежность идет.

Архиепископ Иоанн (Шаховской)

30 мая

Ап. от 70-ти Андроника и св. Иунии, прп. Евфросинии, в миру Евдокии, вел. кнг. Московской

Календарный год — это период жизни христианина, в течение которого он призывается Церковью взойти на новую ступень духовной лестницы, возводящей нас на небо к Самому Богу, через Его Сына, призывающего каждого из нас к божественному совершенству: «Итак, будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный» (Мф. 5, 48). «Сего бо ради Бог на землю сниде (сошел), да нас на небеса возведет», — говорится в церковном песнопении. «Для того Бог вочеловечился, — писали древние святые, — чтобы человек обожился», то есть стал «богом по благодати».

Каждый год Церковь наставляет своих чад на путь духовного совершенства выверенной веками системой праздников, постов, всем строем своего богослужения — суточного, седмичного (еженедельного) и годового его кругов. Эти три круга богослужения составляют суть церковных праздников и православного календаря.

В Православии каждое время суток и каждый день недели посвящены молитвенному воспоминанию особенного Божественного промышления о спасении человечества (например, в среду воспоминается, как Иуда сговорился с первосвященниками предать им Христа, в пятницу — распятие Господа, в воскресенье — Его восстание из мертвых). В течение года каждый день в храмах творится молитвенная память кого-то из угодников Божиих: пророков, апостолов, мучеников, святителей, праведников, блаженных — тех, кто своей жизнью показал нам пример служения Богу и ближним, пример достижения заповеданного нам Господом совершенства. Кроме того, есть еще ежегодные праздники в честь Господа Иисуса Христа и Его Пречистой Матери. Потому в Церкви каждый день года праздник — малый, средний или великий.

http://www.pravoslavie.ru/put/64058.htm

31 мая

Память свв. отцов Семи Вселенских Соборов

Опасность бесконтрольного голодания

А. Алифанов: Проблема в том, что очень широко разрекламированное в конце восьмидесятых — начале девяностых годов проведение лечебного голодания привело к тому, что люди сами стали голодать без наблюдения специалиста. Я помню, что даже когда я проходил стажировку в отделении голодания, которое открывал Ю. С. Николаев, я помню, как доктора ругались, когда их «выдергивали» сверху из Минздрава. Звонили: срочно приезжай, там какая-то политическая голодовка. Надо срочно выводить их из этого состояния, потому что это все без наблюдения врача, это все опасно. И я, к сожалению, такие случаи знаю, когда люди предпринимали сами, в одиночку, самостоятельно метод голодания и получили тяжелые осложнения.

А. Кокосов: Да, вы, конечно, правы. Но это ведь, наверное, относится к любым методам лечения. Если сам больной почитал что-то, накупил лекарств и начнет лечиться, у него также будут осложнения. И тут, если он сам, не зная ничего, будет голодать, то это так же будет. Поэтому самое главное, чтобы наблюдал специалист, имеющий большой личный опыт в этом, тогда все будет нормально. И чтобы пациент точно выполнял то, что ему говорят. А осложнения, конечно, здесь могут быть, но самое интересное даже не перечисление их, а то, — мы специально это изучали, — что правильной методикой голодания можно практически все осложнения предупредить, их не будет, понимаете? То есть они все возникают только тогда, когда что-то не учтено: или плохо обследован человек, или он плохо себя ведет, то есть не выполняет все рекомендации, вот это самое главное.

А. А.: В кардиологии тоже используют лечебное голодание.

А. К.: Да, два или три года тому назад защищался у нас в университете врач, сейчас он кандидат наук, главный врач больницы Газпрома. И он работает над докторской диссертацией по гипертонической болезни. У него очень интересная работа, и я думаю, что она будет успешно защищена. Он очень успешно лечит гипертоническую болезнь голоданием. У него, я думаю, хорошее оборудование было, когда он эту кандидатскую защищал.

А. А.: То есть доказано все?

А. К.: Все самые современные методы, которые применяются в научной медицине, использовали для доказательства этого метода. Он пишет о том, что голодание может быть выбором лечения артериальной гипертензии.

А. А.: А практически что получилось?

А. К.: За пять лет после этого у него практически артериальное давление было подконтрольно. И в целом болящие, которые провели лечебное голодание, и в последующем тоже поддерживали нормальное давление. В принципе каждому человеку об этом периодическом голодании можно думать, потому что при голодании происходит реструктуризация тканей.

А. А.: А что это такое?

А. К.: Это изменение тканей в лучшую сторону. Здесь и рассасывание бляшек, и улучшение кровотока, и так далее. Это происходит.

Беседа врача-фитотерапевта А. А. Алифанова
с заслуженным деятелем науки А. Н. Кокосовым

Июнь

1 июня

Прп. Корнилия Комельского, сщмч. Патрикия, блгв. вел. кн. Димитрия Донского

Слово о судьбах человеческих

В мире нет ничего более поучительного и интересного, чем познание судеб человеческих. Все живое, всякая тварь, что обитает у нас над головами и под нашими ногами, наполняет нас удивлением.

Из всех слов, которые язык человечески чаще всего произносит начиная от первых дней мира, повторяются три вопроса: «Что? Как? Почему?» И ни на какие явления природы эти слова не бывают направлены чаще, чем на самого человека и на его судьбу. Почему судьбы людей так различны? «По прихоти богов» — говорил старый языческий мир. «По воле случая» — отвечают на этот вопрос некоторые, даже и те, кто сегодня называют себя христианами. А между этими двумя неправдами стоит истина Божия. Между суеверием и неверием пробивает себе путь вера Божия, с многомиллионным своим войском, с многочисленными народами, племенами земными, которые хранят веру в живого Бога как единственный светильник на поприще запутанных троп жизни.

Воистину неизвестно, что более ничтожно и слепо — вера в ложных богов или вера в случай. Там — глухота идолов к людским бедам, здесь — бесчувствие слепой материи к несчастиям людей. Человек не может не плакать, читая трагедии Софокла и Еврипида, в которых изображены все отчаяние и беспомощность тогдашних людей, которые в судьбах своих не видели ничего, кроме фатального ужаса. На так называемых богов сердце человеческое не имело надежды, ибо у них не было ни доброты, ни милости, а впрочем, и самих этих богов не существовало.

В одном только истинном Боге, Который сошел к людям и показал в безграничной мере доброту и милость к роду человеческому, не было ничего выдуманного, и только такая вера могла поднять надгробную плиту фатума с душ человеческих и оживить их.

От времен Христа и до конца времен человечество никогда не станет больше жить без веры в Бога, Который страдал с людьми и за людей.

Свт. Николай Сербский

* * *

Современная научная медицина прямо говорит, что лекарствами излечить хроническую болезнь нельзя. Потому и появился термин «качество жизни», потому что когда встает вопрос, что нельзя вылечить —

ну а что же можно? Можно обеспечить качество жизни, то есть социальную активность и бытовую активность, отсрочить летальный (смертельный) исход, вот это возможно, а вылечить нельзя. Вот над этим надо задуматься. Что же остается в таком случае? Надо постоянно пить таблетки. Современная научная медицина говорит о том, что излечить болезнь нельзя, но можно продлить существование путем пожизненной «базисной» лекарственной терапии, то есть пить эти лекарства всю жизнь.

Да и вот что интересно получается. Пьешь те же бета-адреноблокаторы, и да, давление становится действительно в пределах нормы. Но может появиться что-то другое уже. Чаще всего — сахарный диабет. А раз сахарный диабет, то, значит, новые лекарства. Это по пословице: «Чем дальше в лес, тем больше дров».

Профессор А. Н. Кокосов

2 июня

Мчч. Фалалея, Александра и Астерия; обретение мощей свт. Алексия, митр. Московского

Ошибки домашнего лечения травами. Чистотел

Тема чрезвычайно актуальная, поскольку, наверное, самое главное предназначение врача — это помогать, не вредя. А для того чтобы не навредить, надо хорошо знать те средства, которыми оказываешь лечебную помощь. Например, многие самостоятельно прибегают к лечению травой чистотела. Чистотел — великолепное растение с очень большим разнообразием действующих веществ. Жизнь его складывалась таким образом, что оно очень непритязательное по части питания, то есть растет на маленьком клочке земли, который припорошил чуть-чуть какую-нибудь свалку. То есть он всю жизнь боролся за место под солнцем и добился того, что он его завоевал. Но далось это ему, в общем-то, нелегко, потому что он начал вырабатывать вещества, обладающие ядовитыми свойствами, очень токсичными для некоторых видов животных, иногда просто смертельные. Сок этого растения может, с одной стороны, реально помочь при вирусной бородавке. Но если его наносить на неповрежденную кожу долго — будет ожог и начнется хронический воспалительный процесс, напоминающий ожог. При приеме чистотела внутрь, особенно длительными курсами, алкалоиды, которые в нем содержатся, начинают накапливаться в печени и разрушают ее ткань. Если эти алкалоиды попали в организм беременной женщины, то они отравляют плод, и, согласитесь, такая цена за его лечебные свойства слишком высока. В научной медицине чистотел хорошо изучен. Та часть его действующих

веществ, которая не обладает токсичностью — это называется фенольные соединения или флавоноидный комплекс чистотела — они обладают действительно очень высоким уровнем лечебных эффектов, но дело в том, что в домашних условиях, обычными способами, не разделить ядовитые вещества и полезные.

При частом, постоянном приеме неочищенного чистотела существует реальная опасность для жизни. Так обстоит дело вообще со всеми ядовитыми растениями. Конечно, с них когда-то начиналось оказание лечебной помощи в древние времена, они ярко привлекали к себе внимание, и наши пращуры научились ими пользоваться в микродозах, оказывая некий лечебный эффект. Но нужно понимать, что для таких ядовитых растений существует очень маленький диапазон между дозами, которые оказывают лечебное действие, и дозами, которые вызывают реальное отравление организма.

И в связи с этим пользоваться таким средством может только очень опытный человек, но даже он должен иметь в руках строго стандартизированный препарат, то есть препарат, о котором будет точно известно, сколько в нем алкалоидов, каково их количество. Иначе дозировать его просто будет невозможно.

А ведь в природе растения могут накапливать в зависимости от погоды, от той почвы, на которой они выросли, от того окружения, которое рядом (они же — аккумуляторы, накапливают в себе самые разные вещества из окружающей среды), и количество ядовитых веществ может в них колебаться год от года. И не проверяя это, принимать внутрь — чрезвычайно опасно.

Профессор Е. Е. Лесиовская

3 июня

Владимирской иконы Божией Матери; равноапп. царя Константина и царицы Елены, блгвв. кнн. Константина, Михаила и Феодора Муромских

С какою кротостью и скорбью нежной
Пречистая взирает с полотна!
Грядущий час печали неизбежной
Как бы предчувствует Она!

К груди Она Младенца прижимает
И Им любуется, О Нем грустя,
Как Бог, Он взором вечность проницает
И беззаботен, как дитя!

Константин Романов

4 июня

Мч. Василиска; память Второго Вселенского Собора

Ошибки домашнего лечения травами. Болиголов

Верх легкомыслия по отношению к лекарственным растениям — кажущаяся их доступность, то, что они сопровождают нас всю жизнь и создают иллюзию, будто все это безопасно и безвредно, все это можно есть и пить. На самом деле нужно четко разграничивать, что можно, а что нельзя. Однажды я открыла поисковик в Интернете на слово «фитотерапия» и была потрясена, потому что, всю жизнь занимаясь изучением лекарственных растений и внедрением препаратов на их основе, я вдруг вижу в Интернете, как в абсолютно свободном доступе предлагают непроверенные написанные советы и рецепты. Вы можете приобрести в сетевом маркетинге за какие-то смешные деньги настойку болиголова или настойку аконита, мандрагору и дурман — то есть растения, которые высоко ядовиты, просто откровенные яды, и их лечебные свойства на сегодняшний день вообще подлежат дискуссии. Вряд ли тут можно говорить о каком-либо лечении.

То есть предлагается вместо лечения отравление! Следует прокомментировать: действующие вещества болиголова — это летучие алкалоиды, которые вообще очень трудно сохранить в сырье, поэтому препараты болиголова, при всех их лечебных достоинствах, — они очень хорошо изучены, известны научной медицине, — не удается их внедрить. В бытность мою в Химфармакадемии мы пытались разработать документы — фармакопийные статьи, для того чтобы внедрить настойку болиголова как гомеопатический препарат, но нам не удалось этого сделать, потому что от сезона к сезону количество алкалоидов колебалось в таких широких пределах, что стандартным сделать такой препарат не представлялось возможным, и поэтому он не внедрен до сих пор.

Болиголов сопоставим по своей тяжести воздействия на организм с химиотерапевтическими противоопухолевыми цитостатиками. Он действует точно так же. У него, может быть, есть одно небольшое преимущество — он близок к последнему поколению цитостатиков, кстати, тоже растительного происхождения, так называемым таксолам. Это единственная группа противоопухолевых средств, которая, кроме того что она уничтожает опухоль, все-таки некоторым образом благотворно действует на иммунную систему. Но если таксолы — стабильные и стандартные препараты, и они сегодня внедряются как лекарственные средства, то болиголов — нестандартный токсин, его состав нестабилен, а токсичность его, может быть, даже выше, чем у таксолов. Поэтому пользоваться им для самолечения

вообще недопустимо. Пользоваться какими-то доморощенными, приготовленными неизвестно из какого сырья препаратами категорически недопустимо! И конечно, это преступление — распространять такие препараты через Интернет.

Для того чтобы лечить ядом, должен быть рядом врач, который будет определять и дозу — если найдется такой врач, который возьмет на себя ответственность за дозу и будет отслеживать эффекты. На самом деле в настоящее время бессмысленно заниматься лечением болиголовом, когда его можно заменить тем же таксолом, строго дозируемым, где предсказуемы известные дозы, в пределах которых определенные побочные эффекты обязательно возникнут, но их можно профилактировать. И надо хорошо понимать, что лечение ядовитыми растениями нельзя называть фитотерапией, потому что фитотерапия — это лечение извлеченными из растений комплексами активных веществ, не содержащих ядовитых и сильнодействующих компонентов.

Что может в онкологии сегодня фитотерапия? Она может повысить внутреннюю противоопухолевую защиту, но для этого не нужны ядовитые растения. Есть такие прекрасные растения, как репяшок аптечный, лопух большой, одуванчик, спорыш, липа, фиалка... можно долго перечислять, их таких великое множество. Они могут защищать и кровь, то есть систему кроветворения, от поражения, и поддерживать нервную систему, и поддерживать иммунную систему — вот в этом задача. Эти задачи сегодня противоопухолевые цитостатики не решают. И поэтому травы являются тем фитотерапевтическим подспорьем, которое может помочь реально пациентам выдержать болезнь.

Профессор Е. Е. Лесиовская

5 июня

Прп. Михаила исповедника; Собор Ростово-Ярославских святых; прп. Евфросинии, игумении Полоцкой

Ошибки домашнего лечения травами. Морозник

Сейчас стало популярным похудание с помощью морозника. Это мы вернулись в глубокие Средние века, потому что в Средние века такие растения, как морозник, наперстянка, по некоторым данным и ландыш, использовали как химиослабительные, то есть мощные слабительные средства. Применяли их, зная, что это ядовитые растения, но в критических ситуациях назначали. Потом, достаточно быстро, поняли, что ядовитые вещества этих растений накапливаются,

и коварство этих веществ заключается в том, что, накапливаясь, они начинают разрушать регуляцию сердечной деятельности, и смерть наступает от остановки сердца на фоне тяжелых нарушений ритма. И с тех пор к этим растениям было очень пристальное внимание, из них сделали прекрасные кардиотонические препараты, которые — я боюсь сейчас с уверенностью сказать, но я думаю, что больше ста лет ими лечили сердечную недостаточность. И по сей день их по этому назначению применяют.

Но именно морозник оказался настолько ядовит и настолько, опять-таки, нестандартен, что от него отказались даже в этом плане, из него перестали получать сердечные гликозиды, — так называются вещества, действующие на сердечную мышцу, — и практически он был исключен из всех фармакопей довольно давно. Но теперь, под влиянием общественного резонанса, который пришел к нам из-за рубежа, скажем, из Соединенных Штатов, где очень большие проблемы с избыточным весом и у большого процента населения, даже больше, чем в России эта проблема. Вот оттуда пошла волна, что с избыточным весом надо бороться всеми доступными способами и средствами, и тут кто-то не очень грамотный решил воспользоваться морозником. Дело в том, что при его применении развивается три очень важных для человека, стремящегося похудеть, эффекта, это: сильный слабительный, сильный мочегонный эффект и утрата аппетита. Все три эффекта так или иначе связаны с перемещением по организму очень важных ионов калия, но и все побочные эффекты связаны с этим же.

Так вот, если пользоваться морозником с целью похудеть, то это в общем-то может привести к плачевным результатам — вплоть до остановки сердца. Риск огромный, потому что растение ядовитое, скорость накопления веществ, которые являются основными ядовитыми компонентами, индивидуальна. Никак нельзя предсказать, когда произойдет катастрофа, но она непременно произойдет, если пользоваться этим растением систематически. Тем более что нашлись недобросовестные люди, которые вывели морозник на рынок. Его просто замаскировали как БАД где-то, на каком-то региональном уровне, какой-то сертификат получили, не очень ясно, правда, какой... Потом они были наказаны, и морозник был изъят из аптечной сети. Но буквально через несколько месяцев он появился уже в другой форме — в виде геля для похудения. Так вот, я хочу предупредить всех милых дам, потому что в основном у нас дамы этим озабочены — целлюлитом и прочим всем: ни в коем случае нельзя пользоваться таким гелем, потому что морознику абсолютно все равно, откуда всасываться: из кишечника или через кожу. Он обязательно достигнет сердечной мышцы и вызовет тяжелые нарушения сердечного ритма.

Профессор Е. Е. Лесиовская

6 июня

Прп. Симеона Столпника на Дивной горе,
прп. Никиты, столпника Переяславского

Раскаяние. Любочестие и эгоизм не имеют ничего общего между собой, так же как раскаяние отличается от покаяния. Иуда раскаялся из-за своего эгоизма. Апостол Петр покаялся и горько плакал из-за своего любочестия.

Скорби. Будем предпочитать скорби и принимать их с большей отрадой, чем радость. Горькое лекарство часто полезнее, чем сладкое, потому что горькое исцеляет болезнь. Настоящая радость рождается из боли.

Труд. Нужно возлюбить труд и не искать легких путей.

Упростить жизнь. Нужно упростить нашу жизнь. Роскошь утомляет. Есть люди, которые хотят постоянно менять мебель, другие вещи. Потом устремляются в погоню за еще большими деньгами и так исполняются душевного беспокойства.

Философ. Послушание очень помогает человеку. Даже человек, который не блещет умственными способностями, оказывая послушание, становится философом, мудрецом. Будь человек умным или глупым, здоровым или больным (духовно или телесно), если он, мучаясь от помыслов, оказывает послушание, то [от мучения помыслов] он освободится. Послушание — это освобождение.

Хульные помыслы подобны самолетам, которые беспокоят нас своим шумом независимо от нашей воли и которым мы никак не можем помешать. Сильной противовоздушной обороной в таком случае является псалмопение, ибо оно есть одновременно и молитва ко Христу, и пренебрежение к диаволу.

Церковное пение. Когда мы расстроены или огорчены, будем петь что-то церковное. Псалмопение прогоняет диавола, потому что оно одновременно и молитва, и презрение к нему. Когда нас борят хульные помыслы, не надо противоборствовать им молитвой Иисусовой, потому что в этом случае мы противостаем диаволу лоб в лоб, и он воздвигает против нас еще большую брань. Когда приходят хульные помыслы, будем петь церковные песнопения, и диавол, видя, что мы его презираем, лопнет от злости.

Человек. Человек, удаляющийся от Бога, не находит душевного покоя ни в сей привременной жизни, ни в будущей. Ибо кто не верит в Бога и будущую Вечную Жизнь, остается безутешным в сей жизни, а также осуждает свою душу на вечные мучения.

Старец Паисий Святогорец. Азбука спасения

Ошибки домашнего лечения травами. Золотой ус

Народ воодушевился лечиться растением, которое называется каллизия душистая, она же золотой ус. В любви к растениям, конечно, препятствий нет, но хотелось бы знать, с чем мы имеем дело. К сожалению, для каллизии популярность наступила гораздо раньше, чем ее исследовали в серьезных научных лабораториях, поэтому мне здесь комментировать очень трудно. Я в руках это растение не держала, и, собственно, оно не привлекает мое внимание, несмотря на такую широкую популярность, по той простой причине, что тех эффектов, за которые так хвалят каллизию, можно достичь абсолютно безопасными известными растениями нашей отечественной флоры. А золотой ус — растение несомненно ядовитое. Поэтому после долгого применения получаем отравление. А раз отравление, то в первую очередь будет страдать печень. Поражение печени, произошедшее однажды, даже в самом невинном объеме, на всю оставшуюся жизнь предполагает, что человек будет заниматься поддержкой этого органа, иначе его обменные процессы просто не справятся с задачами.

Профессор Е. Е. Лесиовская

7 июня

Третье обретение главы Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

Церковь празднует троекратное обретение главы святого Иоанна, Предтечи и Крестителя Христова.

Убийцы Предтечи не допустили положить главу его вместе с телом, боясь, чтобы страшный обличитель их, если глава его приложится к телу, не воскрес и не стал снова обличать их (см.: Мк. 6, 14–16). Тело Предтечи погребено было учениками его в Севастии — городе самарийском, а отсеченная глава его особо сокрыта была Иродиадою во дворце Ирода, в месте бесчестном. Зная об этом уничижении, благочестивая Иоанна, жена Хузы, домоправителя Иродова (см.: Лк. 8, 3), тайно ночью взяла оттуда главу Предтечи и, положив в сосуд, погребла на горе Елеонской, в поместье Ирода. Спустя много времени после того некто Иннокентий, благочестивый подвижник, купил поместье Иродово и начал созидать церковь. Копая ров для основания, он обрел в земле глиняный сосуд и в нем главу Предтечи, которую узнал он по благодатным знамениям, бывшим от нее, и хранил ее у себя с великим благоговением. Это обретение было первое.

Пред смертью своей, желая сохранить главу Крестителя от поругания, которому она могла подвергнуться от неверующих в Иисуса Христа,

Иннокентий укрыл ее в землю, в том месте, где обрел. Впоследствии, по смерти Иннокентия, и церковь, им устроенная, запустела и развалилась, и таким образом честная глава опять никому не известна стала.

Во дни Константина Великого, когда вера христианская воцарилась в мире и благочестивые христиане отовсюду стали ходить ко святым местам на поклонение, двое иноков, пришедшие в Иерусалим на поклонение Животворящему Кресту и Гробу Господню, по откровению и повелению самого Предтечи, явившегося им во сне, обрели на горе Елеонской и взяли честную главу его с собой.

Прошло много лет, глава Крестителя оказалась в византийской Емесе и опять была забыта. Она была сокрыта в пещере, над которой впоследствии был построен монастырь. Благочестивый архимандрит этой обители Маркелл, который сам повествует о втором обретении главы Предтечевой, сподобился явления Крестителя и извещения от него о честной главе его, сокрытой в пещере монастыря, и она вторично обретена была в 452-е лето по Р. Х. и по повелению греческого царя Маркиана перенесена была из Емесы в Халкидон, а потом в Константинополь.

Во время гонения на святые иконы в VIII веке глава Предтечи перенесена была из Константинополя в Команы — место ссылки и смерти Иоанна Златоуста — и там опять сокрылась и была неизвестна до восстановления православного иконопочитания. В царствование Михаила, в 857 году, честная глава Предтечи в третий раз обретена и вторично перенесена в Константинополь патриархом Игнатием.

http://www.diveevo.ru/2/0/1/535/

8 июня

Апп. от 70-ти Карпа и Алфея, мч. Георгия Нового, прп. Макария Калязинского

Ошибки домашнего лечения. Йод

Сейчас актуально спасение с помощью йода от радиоактивности. В аптеках продается морская капуста — сушеная ламинария, в которой содержится много йода. Здесь нужно говорить не о фатальных, а о некоторых заблуждениях, хотя эти заблуждения могут стоить организму довольно дорого. Дело в том, что морская капуста не только содержит йод, она его еще и накапливает. Количество этого йода, таким образом, не всегда точно предсказуемо. Но, в среднем, известно и изучено, что в 1 г сырья, то есть высушенной морской капусты, содержится 50 мг йода, притом что суточная потребность в йоде составляет

всего лишь 150 мкг. Итак, получается в 350 раз больше суточной дозы в 1 грамме ламинарии.

Конечно, в ламинарии содержится так называемый связанный, органический йод, и считается, что он усваивается более мягко, чем йод в виде солей, но здесь все тоже зависит от дозы. Поэтому в качестве источника йода морскую капусту использовать нельзя. А что касается профилактики радиоактивного заражения, то для этих целей йод нельзя применять. Его следует применять в остром периоде контакта с высокими дозами радиоактивных изотопов, для того чтобы буквально в 2–3 дня прекратить в организме накопление именно изотопа йода. А дальше это бесполезно. Дальше начинают работать другие виды изотопов, выведению которых йод абсолютно не способствует и никак не препятствует их пагубному воздействию на организм. Поэтому — смысла нет. А что касается длительного применения йодной профилактики, то на эту тему ответил Чернобыль. Когда исполнилось 10 лет чернобыльской аварии, в 1996 году был проведен специальный симпозиум, посвященный этой проблеме, и доложены результаты наблюдения за всеми зонами, где проводилась профилактика и где не проводилась. Выяснились весьма тяжелые последствия этой профилактики, потому что оказалось, что в тех зонах, где проводилась она — количество онкологических поражений щитовидной железы превысило в сотни раз прогноз ВОЗ. Их было намного больше по сравнению с теми рядом находящимися регионами, которые не попали в зону массовой профилактики. То есть она там не проводилась так массивно. Это очень яркие примеры. То есть те люди, которые пили йод для профилактики лучевой болезни, получили заболевание щитовидной железы.

Но и сейчас случается, что начинают профилактировать или лечиться морской капустой по чайной ложке в день и получают осложнения в виде диффузного токсического зоба.

Дело в том, что на йод распространяется принцип так называемой «обратной связи», который является основополагающим механизмом вообще в работе нашего организма. Очень четко срабатывает этот принцип. Заключается он в следующем: те вещества, которые есть у нас в организме, находятся под контролем определенных систем. Скажем, йод — под контролем гипоталамуса гипофиза, где вырабатываются специальные гормоны, регулирующие функцию щитовидной железы. Если йод начинает поступать в больших, чем нужно организму, количествах, туда идет определенная информация: йода много. И эти системы начинают принимать усилия, направленные на то, чтобы каким-то образом изменить ситуацию. Но поскольку сходное поражение уже имело место, то, соответственно, железа правильно ответить на эти руководящие указания не может — она начинает менять

свою функцию. А поскольку йод весьма небезразличен, мягко говоря, к иммунной системе, то в эту ситуацию, наряду с гормональными, то есть с эндокринными органами, начинают вмешиваться клетки иммунной системы. Они включаются в защиту от этого избыточного йода, и заканчивается это поражением более глубоким — собственно щитовидной железы. Надо сказать, что сейчас вообще аутоиммунных поражений становится больше, потому что те требования, который наш мир, загрязненный нашими усилиями, предъявляет к иммунной системе, приводят к тому, что иммунная система не всегда правильно понимает имеющуюся в организме ситуацию и начинает принимать неверные решения. В результате этих неверных решений она сама начинает быть участником поражений собственных органов. Вот, собственно, аутоиммунные конфликты. Йод — провокатор таких конфликтов применительно к щитовидной железе, несомненно.

Профессор Е. Е. Лесиовская

9 июня

Вознесение Господне (2016 г.); сщмч. Ферапонта, прав. Иоанна Русского, прп. Нила Столобенского, прп. Ферапонта, свтт. Киприана, Фотия и Ионы Московских

Брату о Вознесении Господа

Как Господь вознесся от земли на Небо? Это мучает тебя? Господь вознесся от Своего земного царства в Свое Небесное Царство Божественной силой — и успокойся на этом. Ибо если ты начнешь испытывать глубины всех таин Божиих, тебя начнет мучать множество других вопросов: а как Он родился? Как ходил по воде? Как изгонял бесов и исцелял людей? Как преобразился? Как воскрешал мертвых? Как воскрес Сам? Ответ на все эти вопросы один: все возможно Его Божественной силой. Мир тебе и радость. Не дано нам постичь тайны Божии, но особенно не следует стремиться к этому тем, кто не достиг высоты совершенной преданности воле Божией, совершенной веры, любви, чистоты, смирения. Ориген был образованнейшим человеком своего времени. Вооруженный всесторонними знаниями, светскими и богословскими, он дерзнул испытать тончайшие духовные тайны — и впал в заблуждение. И Церковь осудила его ложное учение. Святой Симеон юродивый сказал о нем: «Ориген... зашел в море, не мог из него выйти и потонул в глубине».

Достаточно знать о Вознесении то, что записано в Евангелии. А там написано: «И когда благословлял их, стал отдаляться от них и возноситься

на небо» (Лк. 24, 51). Итак, благословляя людей, Он возносился на Небо. Таким образом Господь открыл нам великую практическую мудрость. Благословляя ближних своих, и только благословляя, мы сможем духом вознестись к Небесам. Благословением мы себя возносим, а проклятием низвергаем. Что даем, то и принимаем. Если благословение даем — принимаем благословение, если проклятие — проклятие. Итак, благословение — условие нашего духовного вознесения. С Вознесением Христовым!

Свт. Николай Сербский. Письма, 127

10 июня

Прп. Никиты, свт. Игнатия Ростовского

Ошибки домашнего лечения травами. Лечение суставов

Некоторые лечат суставы втиранием экстракта купены лекарственной. Между тем это крайне ядовитое растение, причем жирорастворимые ядовитые вещества, которые в нем содержатся, великолепно проникают через кожу. Собственно с блокадой определенных болевых рецепторов связан обезболивающий эффект. Он безусловно есть, но цена за него тоже неадекватная, потому что это поражение всех пищеварительных органов, прежде всего печени и почек.

Суставы же хорошо лечить окопником. Он действительно хорошее растение во всех отношениях, но, к сожалению, ядовит. И целая группа растений, кроме окопника, используется людьми не по назначению: это любимый всеми нами кипрей — иван-чай, это мать-и-мачеха и это дубровник, и еще, наверное, два десятка растений, которые нашей флоре не очень присущи, они больше на юге растут, однако в этих растениях совсем недавно обнаружили новую группу алкалоидов — весьма коварных. Они тоже обладают способностью накапливаться в печени. В общем-то неудивительно, печень же — орган, который у нас в организме ответственен за борьбу с любыми ядами, и естественно, она сама их фильтрует...

Оказалось, что, накапливаясь в печени, они действительно могут ее серьезным образом разрушить. Но очень опасны они также беременным женщинам, потому что, попадая в организм плода, они вызывают в нем тератогенные эффекты, то есть уродства и тяжелые повреждения. Поэтому беременные женщины не должны соприкасаться с растениями этой группы и ни в коем случае не должны их получать ни в каких чаях или в наружных препаратах.

Профессор Е. Е. Лесиовская

11 июня

Мч. Феодосии девы, блж. Иоанна Устюжского; память Первого Вселенского Собора; иконы Божией Матери «Споручница грешных»

Когда я был болен ногами и страдал от них, некоторые из братии, пришедши посетить меня, просили, чтобы я сказал им причину болезни, имея, как я думаю, двоякую цель: чтобы несколько утешить меня и отвлечь мысли мои от болезни, и чтобы дать мне случай побеседовать с ними что-нибудь о полезном. Но так как болезнь не позволила мне сказать им тогда, что они хотели, то нужно вам ныне послушать о сем: ибо приятен рассказ о скорби по миновании скорби. Так и на море, когда поднимается буря, то все находящиеся на корабле сетуют; когда же буря пройдет, то все с радостию, весело рассказывают друг другу о случившемся. Хорошо, братия, как я всегда говорю вам, каждое дело возлагать на Бога и говорить: ничего не бывает без воли Божией, но, конечно, Бог знал, что это хорошо и полезно, и потому так сделал, хотя бы сие дело и имело какую-нибудь внешнюю причину. Например, я мог бы сказать, что поелику я вкушал пищу со странниками и несколько понудил себя для того, чтобы их угостить, то желудок мой отяготился, произошел отек на ноге моей и оттого я сделался болен; мог бы я привести и другие различные причины, ибо ищущему их в них нет недостатка; но самое достоверное и полезное есть то, чтобы сказать: поистине Бог знал, что это будет полезнее душе моей, и потому оно так и случилось. Ибо из всего, что творит Бог, нет ничего такого, что бы не было благо, но *се добра зело* (Быт. 1, 31).

Итак, никому не до́лжно скорбеть о случающемся, но все, как я сказал, возлагать на Промысл Божий и успокаиваться. Есть некоторые люди, до того изнемогающие при случающихся скорбях, что они отказываются и от самой жизни и считают сладкою смерть, лишь бы только избавиться от скорбей: но это происходит от малодушия и многого неразумия, ибо таковые не знают той страшной нужды, которая встречает нас по исходе души из тела.

Авва Дорофей. Душеполезные поучения

12 июня

Прп. Исаакия исповедника, игумена обители Далматской; Челнской и Псково-Печерской, именуемой «Умиление», икон Божией Матери

Православный праздник есть прежде всего молитва — славословие Бога за Его промышление (заботу) о нас — Его «блудных сынах»,

некогда ушедших от Него «на страну далечу» за легкой и сладкой жизнью, но впавших в скорби, болезни, тоску и уныние от однообразия и бессмысленности своего существования, духовно изголодавшихся по Его благодати — милующей, прощающей, утешающей, исцеляющей, просвещающей, вразумляющей, умудряющей, освобождающей нас от рабства греху и сатане и преображающей в славу сынов Божиих. Но сами мы не знаем, как правильно молиться, славословить и благодарить Бога, и потому нам следует учиться этому у святых, а для этого — молиться в храме на богослужении вместе со всей Церковью.

Преподобный Петр Дамаскин писал: «Церковь хорошо и богоугодно приняла песни и прочие тропари, ради немощи ума нашего, чтобы мы, неразумные, привлекаемые сладостию песнопения, как бы нехотя воспевали Бога. А имеющие познание от вникания умом в произносимые слова приходят в умиление и, как по лестнице, восходят в благие мысли... И насколько мы преуспеваем в навык мыслей по Богу, настолько Божественное желание влечет нас достигнуть разумения и поклонения Отцу *духом и истиною* (Ин. 4, 24), как сказал Господь».

Праздник — это созерцание Бога и Его славы открытым лицом, что доступно пока только Ангелам и святым, уже пребывающим на небе. Наши земные праздники — это символ и подобие небесного торжества, как хор, поющий в храме богослужебные песнопения, символизирует и в меру сил подражает хору Ангелов, на духовном небе славословящих Творца всяческих.

По своей духовной немощи и малоопытности большинство из нас не умеет молиться, не знает, как и за что славословить Бога, какими словами и о чем до́лжно и можно Его просить; еще не испытали на собственном опыте, что значит «преклонить колена сердца» пред Господом, не научились «устраняться суетного мира, ум на небеса преложив», и, говоря словами апостола Павла, еще не нашли и не ощутили Бога, «хотя Он и недалеко от каждого из нас» (Деян. 17, 27).

Этому мы можем научиться у святых, у тех, кто многими пот***а***ми, а часто собственными страданиями и даже своей кровью стяжал благодать Святого Духа, вступил в непосредственное богообщение и передал нам свой опыт познания Бога, составив молитвы, праздничные и будничные службы на каждый день церковного года. И для этого научения мы должны ежедневно молиться дома и как можно чаще приходить на службу в храм, если и не каждый день, как это делают монахи в монастырях, то по крайней мере в воскресные и праздничные дни, чтобы вместе со всей Церковью боговдохновенными словами древних псалмов и христианских гимнов воздавать Богу хвалу за Его милость, благость и неизреченную любовь к Своему норовистому и, по большому счету, неблагодарному творению.

Священномученик Сергий (Мечев), пострадавший за Христа в начале прошлого века, говорил, что совершаемое здесь, на земле богослужение есть последовательное раскрытие во времени тайн вечности. А для каждого верующего оно есть путь, ведущий нас к вечной жизни. Поэтому церковные праздники представляют собой не случайное собрание памятных дней, но сияющие в нашем временном мире точки вечности, прохождение через которые подчиняется неизменному духовному порядку. Точки эти сменяют друг друга в определенной последовательности, как ступени единой лестницы духовного восхождения, так что стоя на одной из них, мы уже видим свет, озаряющий нас с другой ступени. Тайна богослужения есть величайшая из тайн Церкви, которую мы сами не можем постигнуть сразу. Но она открыта святым. Поэтому, только входя в их опыт через те молитвы и богослужебные песнопения, в которых они его запечатлели, прося их помощи за нас грешных, мы начинаем прикасаться к этой тайне. И по мере того как через это в нас будут рождаться и возрастать элементы вечности, мы начнем понимать, что наша жизнь есть только путь, ведущий к ней. И тогда, после исхода из сей жизни, мы, быть может, сподобимся Вечного Царства, уготованного Господом для тех, кто уже на земле начал входить в Его Вечную Память, которая есть величайшее достижение для человека, идущего от дольнего к горнему.

Владимир Немыченков. Церковный год

13 июня

Ап. от 70-ти Ерма, мч. Ермия, мч. Философа

Мольба

Я, Тебя терявшая стократ,
Снова умоляю о прощенье.
В Твой словесный, в Твой духовный град
Отправляю слезное прошенье.

Заблудилась я в себе самой —
И не потому ль! Не потому ли
Ласточки последнею весной
К моему жилищу не вернулись?

К лучшим людям прилетят они,
Доброту высокую почуяв...
Господи! Спаси и сохрани
Сына! — за меня не наказуя!

Сыну б расплатиться за себя...
За *свое* позволь *мне* расплатиться,
Чтоб его гнездовие, скорбя,
Никогда не покидали птицы.

Господи! Ты знаешь, что к чему...
Все прости! С Тобой мне не расстаться!
...Трудно, трудно сыну моему
Под грехами матери спасаться.

Татьяна Шорохова

14 июня

Мч. Иустина философа, прав. Иоанна Кронштадтского (прославление в 1990 г.), прпп. Агапита Печерского и Дионисия Глушицкого

Что можно сказать о вере в случай? Она, по меньшей мере, равна старому безбожному суеверию. Особенно в наше время вера в случай может быть названа полным безумием. О каком случае можно говорить сейчас, когда нам открыты такие сокровенные прежде тайны бытия, его строя и порядка? Кроме того, и такие скрытые силы природы, которые переходят границы физического мира и уходят вглубь с духовного мира. Великий английский ученый Томсон говорил: «Вы не можете дотронуться до цветка и не задеть звезду».

В свете появления граммофона, радио и других изобретений думается, что теперь легче понять то, что сказал Христос, что за всякое праздное слово, которое скажут люди, до́лжно будет дать ответ в день Суда. Следовательно, слова, которые мы произносим, переносятся в духовный мир и хранятся в нем на тот день, когда все откроется и все будет судиться по высшей правде. И не только слова, но и помыслы; и не только дела, но и намерения и чувства. Все это состоит под единым высшим и совершенным контролем, и за все придется отвечать.

Под таким неусыпным попечением Творца находятся и судьбы человеческие, целиком независимые от каких-либо призрачных прихотей и случаев. Святое Писание — надежный прожектор, который бросает свет на самые различные человеческие судьбы, как в прежние времена, так и в наши дни. Кроме Священного Писания еще два свидетеля определяют судьбу всех и всякого: сердце человека и Промысел Божий. «Даст тебе Господь по сердцу твоему» — написано в книге судьбы каждого. Завистливые братья продали Иосифа египетским купцам. Но оттого, что сердце Иосифа было чисто и незлобиво,

Провидение Иосифа-раба сделало господином Египта, и когда пришел голод к братьям Иосифа, оно заставило их идти к своему брату в Египет за хлебом. И он ответил им добром за зло, а они были наказаны угрызениями совести и стыдом, которые жгут, как горячие угли. Прочтите еще не один раз эту библейскую притчу, которая как бы неким лучом освещает судьбы всех двенадцати сыновей Иакова, и не только их судьбы, но и судьбы всех злых братьев в мире, которые ненавидят своего доброго брата.

Вот и в наше время случилось, что один эгоистичный брат лукавством лишил наследства своего доброго брата и заставил его оставить свой очаг и бежать в мир. Живя в мире, он много работал и страдал, но со временем обогатился. А злой брат обнищал настолько, что должен был отдать своих детей на службу к своему брату. И так Бог определил судьбы обоих братьев и дал им по сердцу их.

Двоих пастухов, Моисея и Давида, которые ничего другого не помышляли, кроме как быть пастухами до конца жизни, сделал Бог вождями и владыками народа. И участвовали они в определении такой судьбы тем, что сердца их были исполнены верой во Творца и одновременно верностью народу своему. Остальное было делом Божиим. В свете этих судеб можете размышлять и о судьбе некоторых предков ваших — крестьян времени Восстания, которые хотя и были безграмотными, но Промыслом Божиим стали вождями и князьями народными. Какое сердце у человека, такова и судьба его от Бога.

Слышали ли вы о царе Ахаве? У него было нечистое, жадное, ненасытное сердце, как и у его жены Иезавели. Хотя чаша их богатства переливалась через край, им хотелось еще и еще в нее влить. Они возжелали присвоить себе виноградник бедняка Навуфея, который находился рядом с их изгородью. И злодеи, убив этого бедного человека и взяв себе его виноградник, добавили еще одну вопиющую неправду к бездне своих неправд. Этим два коронованных зверя запечатлели судьбу свою. Вскоре Ахав с позором погиб на войне, а злобную его жену сбросили с крыши дома на землю, и псы лизали кровь Ахавову и беспрепятственно терзали тело Иезавели, ибо никто не торопился хоронить этих мертвецов. Это старая история. А в свете ее послушайте о том, что случилось в наши дни. В одном небольшом городке умер отец, оставив несовершеннолетнюю дочь. Перед смертью он назначил опекунами для нее двух своих друзей. Кроме остального имения отец оставил дочери один лотерейный билет. Прошло немного времени, и случилось так, что на этот билет выпал выигрыш в сто тысяч динаров. Все эти события происходили перед Мировой войной, когда такая сумма значила намного больше, чем сейчас. Опекуны польстились на деньги

и договорились поделить между собой выигрыш, а законной наследнице ничего не говорить о нем. Они, горемыки, думали, что никто не видит и не знает об этом, и их беззаконие и неправда не откроется! Но видел Тот, кто сотворил глаза и все в этом мире, и соответственно тому злу, которое они замыслили, определил и судьбы их. Сначала эти два беззаконника сильно разбогатели, купив себе дома и магазины, и стали «первыми гражданами» в городе. Но очень скоро стали катиться вниз. Сыновья одного из них пропили и проиграли — разорили все отцовское имение. Так неправедно нажитое праведно было потеряно. Отца сыновья ненавидели и издевались над ним. А когда венгры захватили Сербию, сыновья донесли на своего отца неприятельским властям как на человека опасного, и его отправили в Австрию, где он погиб от голода. А другого опекуна жена в ярости выгнала из дома, и он ночевал по чужим сараям и конюшням, приходя к воротам своего дома, просил хлеба у своего бывшего слуги. В одно зимнее утро сторожа общины нашли его на улице мертвым, замерзшим. Вот судьбы, сложившиеся не по прихоти «богов», не по воле слепого случая, но по правде Божией и по злобе сердца человеческого.

Святитель Николай Сербский. Слово о судьбах человеческих

15 июня

Свт. Никифора, вмч. Иоанна Нового Сочавского, прп. Додо Давидо-Гореджийского

Война. Аптека закрыта

Беседа врача-фитотерапевта А. А. Алифанова и профессора Е. Е. Лесиовской в эфире «Православного радио Санкт-Петербурга»

Е. Лесиовская: Когда люди попадают в ситуацию войны, когда вообще нет доступа к препаратам, то прежде всего начинают страдать люди, имеющие жизненно опасные заболевания. Например, с сердечно-сосудистой патологией, гормонально зависимые больные: с такими заболеваниями, как бронхиальная астма или нарушения эндокринной системы, требующие постоянного поступления в организм гормонов. В этих ситуациях нужно искать какие-то альтернативы, какую-то помощь, чтобы человек мог выдержать.

А. Алифанов: Ну вот, скажем, человек с повышенным давлением «сел на дозу» гипотензивных средств. Если будут перебои этих лекарств, аптеки закроют? Что можно спрогнозировать, что с этим человеком будет?

*Е. Л.: З*десь, по-моему, и врачом не надо быть, чтобы понять, что будет происходить. При особенно резком прекращении приема препарата, снижающего давление, начнутся повышения артериального давления, если условия жизни этому способствуют. А факторы риска, стрессовые ситуации, недосыпания, нервотрепка? В этих условиях, конечно же, есть опасность кризов со всеми осложнениями, которые им присущи. Это могут быть инсульты, это могут быть инфаркты сердца. Вот такая картина, безотрадная, скажем прямо.

А. А.: А если человек постоянно «сидит» на глюкокортикостероидах?

Е. Л.: Например, пациенты, страдающие бронхиальной астмой, — они принимают либо преднизолон, либо пульмикорт, это либо ингаляционные препараты, либо пероральные препараты. В любом случае прекращение их приема будет приводить к обострению заболевания, «синдрому отмены» во всей его полноте. Для бронхиальной астмы это могут быть приступы удушья, которые сами не прекращаются, и пациент сам с ними справиться не сможет. Это прямая угроза жизни, к сожалению. Аналогичная ситуация у больных сахарным диабетом. Если это диабет второго типа, здесь нужно смотреть несколько более оптимистично, потому что при втором типе все-таки строжайшая диета, и прием фитосборов хоть в какой-то степени может облегчить ситуацию, но при инсулинозависимом диабете первого типа здесь уже мы сделать мало что можем. При отсутствии инсулина начинает расти уровень глюкозы в крови, и дальше может случиться гипергликемическая кома.

А. А.: Еще множество пациентов находится «на дозе» по поводу заболеваний щитовидной железы. Скажем, на левотироксине натрия.

Е. Л.: У этой группы пациентов, к сожалению, тоже не будет благополучного сценария. Особенно в том случае, если на тироксине пациент находится длительное время. Потому что в результате постоянного приема этого гормона собственный гормон вырабатывается очень слабо, и при прекращении приема тироксина не будет столько остро протекающих осложнений, как в случае отмены инсулина, здесь коматозные состояния не характерны. Но, к сожалению, начнутся нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, в частности — пароксизмальные нарушения ритма сердца, синусовые тахикардии и даже более серьезные нарушения, может начаться отечный синдром. Общее состояние ухудшается — слабость, вялость, апатия, резкое снижение качества жизни. У пожилых сердечно-сосудистые осложнения, конечно, тоже угрожают жизни.

16 июня

Мчч. Лукиллиана, Клавдия, Ипатия, Павла, Дионисия и Павлы девы, сщмч. Лукиана

Беседа врача-фитотерапевта А. А. Алифанова и профессора Е. Е. Лесиовской в эфире «Православного радио Санкт-Петербурга»

А. Алифанов: Многие пациенты находятся на болеутоляющих по поводу заболеваний суставов.

Е. Лесиовская: Тут может развиться болевой синдром и даже инвалидизирующие ситуации. Если привыкшие в противовоспалительным и болеутоляющим бросят их принимать, то процесс, до того останавливаемый, пойдет своим чередом, и некоторые суставы перестанут работать.

А. А.: Довольно большое количество пациентов находится на противоэпилептических средствах. Это и дети, и взрослые, это пожилые больные, которые страдают судорожными синдромами и принимают противосудорожные препараты. Аптеки закрыты. Что будет с этими пациентами?

Е. Л.: Синдром отмены. Появление снова приступов судорог, если они были купированы, будут возвращаться, возможны тяжелые исходы.

А. А.: И еще вспомним о психотропных препаратах: нейролептиках, антидепрессантах. На них «сидят» довольно много людей. Как можно спрогнозировать, что с ними будет, когда они прекратят прием этих препаратов?

Е. Л.: Безусловно, прекращение приема антидепрессантов у этих пациентов может вызвать возобновление тяжелых симптомов, которые связаны с повреждением центральной нервной системы. Будут нарушения в психоэмоциональной сфере, нарушения социального поведения.

А. А.: Особенно опасна параноидальная шизофрения.

Е. Л.: И маниакально-депрессивный психоз тоже социально опасен, в маниакальной фазе может быть агрессия в отношении окружающих и аутоагрессия в отношении самого себя. Для психических заболеваний в острой фазе это очень характерно.

А. А.: Что же делать? Как избежать всех этих неприятностей?

Е. Л.: Ну, во всяком случае, если не избежать, то хотя бы смягчить. Тут может помочь наш с вами опыт — параллельно с синтетическими средствами мы назначаем фитотерапевтическую поддержку, которая, как мы знаем, и повышает эффективность препаратов, и увеличивает эффективность, интенсивность и длительность их действия, и смягчает побочные эффекты. Этот опыт может быть применен в ситуациях

критических, потому что фитотерапия действует слабее в абсолютном измерении, но она может помочь продержаться, и даже длительное время, избегнув по крайней мере сердечно-сосудистых катастроф, даже при вынужденном отсутствии возможности приема основного препарата. Здесь безусловно самым лучшим растением является боярышник, поэтому я своим слушателям говорю: выращивайте боярышник на дачах, обязательно храните дома запасы. Потому что водная вытяжка, а тем более спиртоводная вытяжка из боярышника, правильно приготовленная, — из плодов, цветков и листьев, — поддерживает все основные функции сердца и сосудов и может позволить избежать серьезных осложнений в ситуации вынужденного прерывания основного лечения.

17 июня

Свт. Митрофана, патриарха Константинопольского, прп. Мефодия Пешношского

Аптека закрыта. Что делать?

Беседа врача-фитотерапевта А. А. Алифанова и профессора Е. Е. Лесиовской в эфире «Православного радио Санкт-Петербурга»

Е. Лесиовская: Конечно, если говорить о гипертонической болезни, то есть достаточно много растений, которые позволяют контролировать артериальное давление, мы их применяем последовательно или в сочетании. Это, например, шлемник байкальский, авран, василистник, рябина черноплодная, чистец болотный, чистец лесной и буквицецветный. Можно еще перечислять, это неполный перечень, и к названным следует добавить те растения, которые разжижают кровь. Они содержат очень эффективные вещества. Совершенно точно — в аспирине мы нуждаться не будем. Можно применять донник, липу, якорцы, манжетку, лабазник. А мочегонных вообще очень большой выбор — это и листья березы, и грыжник, и стальник, и спорыш, и репяшок наш любимый.

А. Алифанов: Да, бедные люди, лишенные мочегонных средств, лишенные индапамида, индапа, гипотиазида.

Е. Л.: Не говоря уже о фуросемиде.

А. А.: Наконец-то они обратят внимание, что есть листья березы! Мы ждем, когда же обратят внимание на березу!

Е. Л.: У меня была одна пациентка, долго принимавшая мочегонные, я пыталась ей дать с помощью листьев березы перерыв в приеме фуросемида, который она принимала годами до встречи со мной. Так она

мне прямо высказала претензию: «Как же так, Елена Евгеньевна, вы меня на листья березы как на иглу подсадили!»

А. А.: Подсадили. На наркотик — листья березы! (Смеется.)

Е. Л.: Это полезный опыт, что человек, много лет сидевший на фуросемиде, мог хоть какое-то время побыть на листьях березы, и не было синдрома отмены, и отечных симптомов у нее не возникло при этом. А она была недовольна — так работает сознание.

А. А.: Для особо продвинутых — репяшок аптечный! Но только особо продвинутые знают эту траву!

Е. Л.: Репяшок многообразен в своих эффектах. Он, кстати, может помочь многим пациентам, которых мы сегодня перечисляли. Репяшок — великий гепатопротектор, нефропротектор, улучшает иммунитет.

А. А.: А что касается заболеваний щитовидной железы, нужны запасы звездчатки средней, она же мокрица.

Е. Л.: Подытожим: фитотерапия — это, безусловно, огромный арсенал возможностей, и если они применены достаточно рано, у человека с начинающимся заболеванием можно предупредить осложнения и не допустить в дальнейшем серьезного вмешательства — хирургического или фармакологического. Очень хотелось бы, чтобы люди услышали нас.

А. А.: Вы знаете, еще на заре своего познания фитотерапии я придумал так называемый «прямой путь» в медицине. Вот пример — ты жалуешься на почки. Но ты же стоишь около своего двора на спорыше. Так сорви его, завари в стакан, попей несколько дней, и с почками станет легче. А вот что желать бедным мамочкам, если вдруг будут перебои в поставках парацетамола, жаропонижающего? Они же с ума сойдут без парацетамола... Как, ребенок температурит, что же я буду делать без парацетамола!

Е. Л.: Липа, василек, исландский мох, листья малины... Хочется добавить, что в тяжелые времена все-таки спасает общность людей. Мы должны быть вместе, и мы должны быть грамотными. О доброте даже и не говорю...

А. А.: Взаимовыручка.

Е. Л.: Мирного всем неба над головой!

18 июня

Сщмч. Дорофея, блж. Константина, митр. Киевского, перенесение мощей блгв. кн. Игоря Черниговского

Великую силу имеют молитвы чад об усопших матерях. По слову старца Паисия Святогорца, праведная, святая жизнь детей есть «самая большая панихида» по усопшим матерям, самое великое воздаяние за все земные труды, скорби и подвиги, понесенные матерями в земной

жизни. Ибо как хорошо или дурно отражается на ребенке образ жизни, поступки и состояние духа матери, начиная с дней ее беременности и вплоть до последнего ее вздоха, как вынуждены бывают дети искупать своими страданиями не омытые, не очищенные покаянием и смиренным терпением скорбей грехи их матерей и отцов, так и все, что творят на земле дети, тяжким укором или великим благом сказывается на загробной участи материнских душ.

Е. Домбровская

Наш Господь хочет от нас, чтобы мы не предавали доверия. Верность — великое слово. «Будь верен до смерти, и дам тебе венец жизни» (Откр. 2, 10). Наполните любовью свои дни. Забудьте себя и помните о других. Если кому-то нужна ваша доброта, то доброту эту окажите немедленно, сейчас. Завтра может быть слишком поздно. Если сердце жаждет слов ободрения, благодарности, поддержки, скажите эти слова сегодня. Беда слишком многих людей в том, что их день заполнен праздными словами и ненужными умолчаниями, что они откладывают на потом свою заботу о ком-то. Мы не можем достаточно ясно представить себе, что многие вещи, если не сделать их сейчас, не следует делать вообще. Не уклоняйтесь от своих обязанностей, какими бы они ни были неприятными. Невыполненный долг в этот день оставит чувство пустоты, а позднее придет чувство сожаления. Делайте что-то нужное в каждый момент своей жизни. Каждый день, когда мы делаем что-нибудь хорошее в верности своей Христу, возвышает нас и устанавливает более высокую планку для нашей судьбы.

Святая царица Александра

19 июня

День Святой Троицы, Пятидесятница (2016 г.); прп. Виссариона Египетского, свт. Ионы Великопермского, прп. Паисия Угличского

Все темней и кудрявей березовый лес зеленеет,
Колокольчики, ландыши в чаще зеленой цветут,
На рассвете в долинах теплом и черемухой веет,
Соловьи до рассвета поют.

Скоро Троицын день, скоро песни, венки и покосы...
Все цветет и поет, молодые надежды тая...
О, весенние зори и теплые майские росы,
О, далекая юность моя!

И. Бунин. Троица

Богослужение на Троицын день

В IV веке уже появляются коленопреклонные молитвы, авторство которых приписывают перу Василия Великого. В коленопреклонных молитвах на Троицу каждый из нас обращается к Богу, во Святой Троице Единому, Отцу, Сыну и Святому Духу, дабы Господь не оставил Свое творение, не оставил всех нас без Своего личностного внимания, без Своей Благодати, Своей любви и заботы. Также IV столетием датируется свидетельство святителя Иоанна Златоуста о том, что храм на этот праздник украшался зеленью и цветами. С VII столетия нам известен кондак праздника, авторство которого принадлежит Роману Сладкопевцу. К VIII столетию Иоанном Дамаскиным и Косьмой Маюмским были написаны торжественные каноны Троицы.

И вот с IX–X столетий в литургических источниках возникает торжественная, очень полюбившаяся теперь православному народу, стихира праздника: «Царю Небесный...» Эта стихира настолько хорошо иллюстрирует образ третьей Ипостаси Святой Троицы — Духа Святого, Которого в Евангелии Сам Господь называет «Утешителем», что с XIV–XV веков она входит в так называемое «начало обычное» всех чинопоследований Православной Церкви, всех молитвословий, даже утреннего и вечернего правил.

20 июня

День Святого Духа (2016 г.): мч. Феодота, мцц. Калерии (Валерии), Кириакии и Марии, сщмч. Маркела, папы Римского

Радость праздника

Православный христианин, живущий духовной жизнью, то есть старающийся жить по-евангельски и потому строго судящий себя за нарушение заповедей Божиих, приходит к празднику с сознанием своей греховной немощи, ви́дением своих неизжитых греховных страстей и привычек, своей непобеды над грехом, исповедует это в Таинстве Покаяния и просит за это у Бога прощения. Но одновременно он приходит в храм с надеждой и искренне просит и ожидает от Господа милости и помощи, которые Христос подает нам, соединяя с Собой в Таинстве Евхаристии, и без участия в этом таинстве человек, по слову Спасителя, не может наследовать жизни вечной (ср.: Ин. 6, 26–59).

У каждого праздника своя благодать, свое откровение таин Божиих, хотя и подается она от одного Святого Духа. И потому, ожидая праздник, христианин должен подготовить себя к принятию благодати — жизнью по заповедям, добрыми делами, молитвой, чтением Священного

Писания и духовной литературы, а когда надо, и длительным постом, ибо благодать действует в человеке сообразно его устроению и готовности вместить ее.

Суть православного праздника заключается вовсе не в праздничной трапезе («яствах и питии»), не в провозглашаемых за столом тостах и многолетиях, не в том, как украшен храм (березками, елями или вербами), а в радостном ожидании и в самой встрече человека со своим Господом, Который приветствует приходящего к Нему — пусть и грешного, но искренне кающегося в своем несовершенстве (ибо «Бог и намерение целует»). В праздник Господь особенным образом открывает Себя человеку, дарует верующим — Своим ученикам — радость Свою совершенную (см.: Ин. 15, 11), которой никто не может отнять (см.: Ин. 16, 22). В праздники Господь вновь и вновь призывает нас к Себе, извлекая из суеты будней и тины наших страстей, приподнимает над бренной землей, открывая нам Царство Свое будущее, уже пришедшее в силе. И это Царство Божие — внутрь нас есть.

Освободить душу от привычных забот, «упразднить», очистить от греховных помыслов и нечистых желаний, чтобы в это уготовленное место вошел Господь, — вот задача истинного «празднолюбца» — верующего христианина, идущего в храм на праздник. А вовсе не то, что совершают многие: поставил свечку, перекрестил лоб, помазался маслицем у священника, да и бегом домой к телевизору. Нет, не для того Бог сошел на землю, стал человеком, учил заблудших, насыщал голодных, исцелял болящих, был гоним соплеменниками, предан ближайшим учеником, распят на Кресте, воскрес и перед Своим Вознесением дал повеление ученикам проповедовать Евангелие по всему миру и крестить все народы. Не для того! Так постараемся стать достойными учениками Христа!

Владимир Немыченков. Церковный год

21 июня

Вмч. Феодора Стратилата, свт. Феодора Суздальского

Слово о судьбах человеческих

По-разному формируются судьбы человеческие, исходя из разных свойств сердца человеческого и непостижимой мудрости Творца. «Сыне, дай Мне твое сердце», — говорит Создатель людям через пророка. А Спаситель сказал: «Ни один волос не упадет с головы вашей без воли Отца Небесного... у вас и волосы на голове сочтены».

Вот два начала, которые определяют судьбы людей. Наше — устроить сердце свое, а остальное устраивает всемощная власть Божия.

Но есть те, кто всю судьбу свою заносчиво приписывает только своим силам, отрицает власть Божию, а также те, кто все сваливает на Бога, отказываясь от своей ответственности. Вот вам опять пример того, как истина пробивается тесным путем между двух неправд.

Как только человек меняет настрой сердца своего, меняется и судьба его. Мы часто говорим о переменчивости судеб человеческих, но редко пытаемся понять причины этой переменчивости. Между тем причина этого — наше сердце. Оно неустойчиво и переменчиво, а потому Податель судеб меняет Свои методы, подобно врачу, который меняет лекарство, исходя из того, как меняется состояние больного.

Пришел к нам как-то один молодой человек, сильно опечаленный. У него была старшая сестра, единственный родной человек на свете. Она любила его так, как только сестра может любить своего единственного брата. Но он вел себя по отношению к ней дерзко и заносчиво. Внезапно сестра умерла. А у брата, когда он увидел безжизненное тело единственного на свете любившего его существа, что-то внутри надломилось. «Мне очень жаль, что она умерла, но особенно тяжело, что я обижал ее», — говорил он. Юноша все оставил и пришел к нам с желанием стать монахом. Вид покойников у многих заносчивых и самонадеянных потрясает душу. Многих это побудило поменять жизнь свою, многих неверующих обратило к вере, и благодаря этому поменялись их судьбы.

Я думаю, что очень плохие руководители в тех городах, которые запретили нести покойника по улице, поскольку это якобы мешет движению. Если движение ненадолго и замедляется — это небольшая потеря, но зато это удобный случай для тех, кто весело проводит время в местах гуляний, напомнить о конце, чтобы они образумились.

Святитель Николай Сербский

22 июня

Свт. Кирилла, архиеп. Александрийского, прп. Кирилла, игумена Белозерского, мц. Феклы, прав. Алексия Московского (Мечева)

ГМО: за и против

Во всем мире и в нашей стране развернулась дискуссия по поводу использования достижений генетики и биотехнологий в сельском хозяйстве и в медицине. Некоторые наши ученые генетики и биотехнологи уверяют общественность в пользе и безвредности использования генно-модифицированных продуктов, подвергая критике тех ученых, которые «сеют панику» среди населения. В частности, прессингу

подверглась доктор биологических наук Ирина Владимировна Ермакова, которая опубликовала данные о негативном действии ГМ-сои на здоровье крыс и их потомства. Ее обвинили в некорректности проведения опытов. Об этой дискуссии можно узнать по Интернету, а также Первый канал ТВ освещал данную тему. Возня «сильных мира сего» с И. В. Ермаковой мне напоминает «лысенковщину», правда, в более мягкой форме, чем в былые времена, когда несогласных с мнением академика Т. Д. Лысенко и его последователей отправляли в тюрьму и уничтожали. Был уничтожен и великий ученый Николай Иванович Вавилов.

Те ученые, которые убеждают нас, что использование ГМО в сельском хозяйстве приводит лишь к экономическому эффекту и позволяет снижать экологическую нагрузку на экосистему без всяких рисков, на мой взгляд, лукавят. Они заинтересованы в дополнительном финансировании своих исследований. Финансы решают многое, и кто их получает, тот и выживает. К сожалению, на примере ВНИИСХМ, где я работала 30 лет, видно, как с началом перестройки началось «перетягивание» средств и оборудования в одном направлении.

Компании — производители ГМО достаточно навязчиво предлагают к реализации продукты генной инженерии, объясняя свои действия благородным побуждением спасти человечество от голода в кратчайшие сроки. Однако так ли бескорыстна и благородна цель разработчиков ГМО?

Разработчики ГМО обещают вывести сорта культурных растений, которые смогут улучшить качество жизни людей. Так, под эгидой спасения развивающихся стран от голода, при финансовой поддержке Фонда Рокфеллера был разработан новый сорт риса, «золотой рис», генетически модифицированный на производство бета-каротина, избыток которого придает зернам характерный золотистый цвет. «Золотой рис» должен был решить проблему недостатка витамина А у недоедающих детей в развивающихся странах, что является основной причиной слепоты и смерти новорожденных.

Однако, как заявляет Ф. Уильям Энгдаль в своей последней книге «Семена разрушения: тайная подоплека генетических манипуляций», это был преднамеренный обман: внедрение «золотого риса» было направлено не столько на помощь людям, страдающим от нехватки продуктов питания и витаминов, сколько на полную замену натурального риса его генетической модификацией. Более того, передозировка витамина А у детей вызывает отравление. В 2005 году швейцарская компания выпустила «золотой рис», в котором витамина А было в 23 раза больше.

По мнению Энгдаля, выбор риса не был случаен, ведь это основной пищевой продукт для 2,4 миллиарда людей, живущих в Азии (где собирается более 90 процентов всего выращиваемого риса), Западной Африке, Карибском регионе и тропической части Латинской Америки. За длительный период методами традиционной селекции фермеры вывели более 140 тыс. разновидностей риса, однако во время «зеленой революции» была уничтожена существенная часть рисового разнообразия. На Филиппинах был создан Международный научно-исследовательский институт риса, который обладал генным банком с одной пятой всего рисового разнообразия и был призван сохранять переданные ему семена риса; однако по сути он позволял разработчикам ГМО незаконно использовать семена фермеров для собственных нужд. Семена, попадая в лаборатории Monsanto или другого гиганта агробизнеса, проходили генную модификацию, а затем патентовались как эксклюзивная интеллектуальная собственность компании.

Суммируя вышеизложенное, необходимо подчеркнуть, что роль ГМО в спасении развивающихся стран от голода сильно преувеличена. Такой подход не учитывает того, что истинная причина голода в этих странах заключается не в отсутствии продуктов питания и витаминов, а в трудном доступе к ним и в бедности населения.

Кандидат биологических наук И. Н. Черняева

23 июня

Свтт. Василия Рязанского и Иоанна Тобольского, сщмч. Тимофея; Собор Рязанских и Сибирских святых

Разгрузочно-диетическая терапия

Как работает лечебное голодание при заболеваниях дыхательной системы? Заболеваний легких очень много. В первую очередь мы пробовали и получили наибольший результат при лечении заболеваний аллергического порядка. Прежде всего бронхиальной астмы. После того как мы по заказу министерства занялись этим, от нас требовали ответить не только на вопрос, помогает или нет, но и ответить, почему помогает, и составить соответствующие регламентирующие документы для органов здравоохранения. То есть методические указания, что мы в конечном итоге и сделали. Изучая дальше и другие заболевания, мы пришли к выводу, что этот метод действует при всех заболеваниях в принципе одинаково. Он очищает организм, скажем, — это не медицинское выражение, — «от всяких чужих частичек, грязи» — говоря фигурально, от аллергенов, антигенов. А при бронхиальной астме... большое значение для ее возникновения имеют именно

аллергены и антигены. Голодание очищает организм от них. И вот это является главным механизмом.

У нас есть органы, которыми организм защищается от любой болезни, независимо от того, какая болезнь. Это органы выделения. И при применении данного метода эти органы должны очень активно работать. То есть человек не должен просто голодать и лежать, он должен двигаться, естественно, в умеренном темпе ходить, потому что это все стимулирует и функции органов выделения, то есть работу кишечника, работу дыхания, потоотделение и так далее. Кроме того, он должен в это время очищать кишечник и другие органы выделения. Действительно, элиминация, то есть выделение этих антигенов, аллергенов, которые вызывают болезнь, является очень важным и, наверное, даже главным механизмом в действии этого метода. Но есть и другие механизмы. В организме при лечебном голодании работают лучше те органы, которые защищают организм от многих болезней сами по себе, например органы эндокринные. В это время активизируется функция надпочечников, больше выделяется гормонов надпочечников, а они оказывают противовоспалительное действие, это очень важно при бронхиальной астме, потому что в основе ее лежит воспаление слизистой бронхов, и мы показали это многократно, и были соответствующие исследования, диссертации, что уровень гормонов в это время повышается. Это тоже очень важный элемент лечения вообще, и в частности очень важный для бронхиальной астмы. Далее уменьшается склероз, повышается функция дыхания, улучшаются дыхательные резервы, что доказывается исследованием функциональным путем спирографии, то есть записи дыхательных движений. Это тоже очень положительный момент. Уменьшается вес тела — это тоже положительный момент. В общем все эти факты, которые имеют место при лечебном голодании, действуют положительно при бронхиальной астме.

Профессор А. Н. Кокосов

24 июня

Апп. Варфоломея и Варнавы, прп. Варнавы Ветлужского; иконы Божией Матери «Достойно есть» (Милующая)

Лечебное голодание при простуде

Жизнь нам поставляет конкретные, реальные судьбы людские, конкретные задачи и конкретные результаты. Вот позвонил недавно мне один болящий из Москвы и сказал: что делать, что делать, у меня озноб, высокая температура, у меня простуда. А я говорю: «Ничего не делать.

Аппетит есть?» — «Да нет, какой аппетит, ничего не хочу есть, и подташнивает, и голова болит, высокая температура». А я говорю: «Ничего и не есть, сделать клизму и на протяжении 36 часов не пить и не есть — и простуда пройдет». Он говорит: «А как же лекарства, все вот говорят — надо лекарства...» На самом деле, чем мне нравится лечебное голодание — то, что этот метод гениально простой. Не ешь, а только делай клизмы и гуляй, если у тебя имеются силы. И вот этот человек первые 36 часов не ел ничего и не пил, потом, правда, через 36 часов он вкусил святой водички, очень маленький кусочек просфоры, это верующий человек. И на протяжении второго дня он питался только одними апельсинами, грейпфрутами. Я ему звоню вечерком, говорю: «Ну что, как там ваша простуда или грипп?» Он говорит: «А вообще-то ничего. У меня особой температуры-то и нету. Но единственное, — говорит, — слабость, а так я в принципе особо ничего и не чувствую». Ну конечно, понимаете, на второй день такого эпизода, конечно, слабость, она может быть.

И уже на третий день обычно наступает выздоровление, тогда уже можно потихонечку выходить из лечебного голодания при простуде. То есть питаться в основном сырой пищей, или если вареной, то преимущественно белковой, но во всяком случае не углеводистой. То есть чтобы не было сладкого, мучного, молочного. Ибо сладкое, мучное, молочное, по замечанию нашего крупного специалиста проф. М. И. Певзнера, бывшего главного диетолога армии, — это гиперергические продукты. То есть те продукты, которые усиливают энергетический ответ. То есть повышение температуры усиливают они, а зачем нам повышение температуры усиливать, если и так люди стараются сбить, если люди боятся температуры? Хотя сбивание температуры, по-моему, это довольно-таки вредная вещь для организма. Дело в том, что организм человека, как и любой другой живой организм, рождается для жизни, и у него очень хорошая система сохранения этой жизни. И очень важно, чтобы ты прислушивался к этому. Не зря, когда заболеет человек, у него теряется аппетит. Почему? Потому что организму не нужно тратиться на переваривание пищи, он все силы бросает на преодоление болезни. И, кстати, это имеет место не только при простуде, но и при всех других заболеваниях. Когда человеку плохо, он лишается аппетита. Это не зря. Это организм сохраняет свои силы на борьбу с болезнью. А у нас ведь как бывает? Вот смотрите. По любому поводу поступил больной в больницу, и на следующий день родственники с кошелками с разной пищей к нему устремляются. А у него и аппетита-то нет, и все пропадает. Я думаю, что здесь нужно это иметь в виду и прислушиваться к организму. И поступать так, как он подсказывает. То есть если нет аппетита, то не надо насильно кормить себя.

Что касается температуры. Ведь при простуде она является одной из защитных реакций организма, потому что повышение температуры при простуде мобилизует защитные силы организма, мобилизует иммунную систему на преодоление болезни. Поэтому можно назначать какие-то лекарства, снижающие только при очень высокой температуре — выше 38. А если до 38, то при простуде не надо снижать температуру.

Врач-фитотерпевт А. А. Алифанов

25 июня

Прп. Онуфрия Великого, прп. Петра Афонского, обретение мощей блгв. кнг. Анны Кашинской

Лечебное голодание

При применении лечебного голодания опытным врачом, который знаком с этим методом, оно сразу лечит очень многие болезни одновременно. И бронхиальную астму, и гипертоническую болезнь, и ожирение. Кроме того, самое главное в этом методе то, что он активный. Больной лечится, он сам четко регламентирует все полезные советы, он знает, для чего они, он знает, как они действуют, то есть это не то пассивное состояние, которое преобладает в медицине медикаментозной, когда он зависит от таблеток. Здесь он зависит только от самого себя, и если он все правильно выполняет, четко, то ему запрограммирован успех, это очень важно.

Однако нужно помнить, что проведение курса разгрузочно-диетической терапии, конечно, избавляет от каких-то болезней, но это не означает, что на всю оставшуюся жизнь. И здесь нужно обязательно периодически проводить разгрузки, специалист скажет, через какие промежутки времени и какие. Это первое. А второе: этот метод научный, он имеет показания и противопоказания. И вот одним из противопоказаний является наличие грыжи. Почему? Потому что в это время может увеличиться грыжевое отверстие и привести к ущемлению. То есть я хочу сказать, что очень важно, чтобы у врача, к которому приходит больной, был набор, который он может предложить для лечения и оздоровления. Одному показаны только лекарства, другому голодание, третьему еще что-то. Всегда у врача должен быть выбор. В этом случае он больше сможет помочь больному, потому что у меня часто бывают такие ситуации: приходит больной, он хочет голодать, но когда мы с ним проводим беседу, оказывается, что у него есть противопоказания. А в другом случае я чувствую при консультации, что очень нужно было бы голодать. Больной бы излечился полностью,

но он говорит: «Нет, доктор, я не могу никак». И насильно тоже нельзя. Поэтому важно подчеркнуть, что этот метод имеет свои показания, противопоказания. И в первую очередь, конечно, нужно желать лечиться этим методом. При нежелании этого делать нельзя.

Еще важный момент. Большое значение имеет отношение окружающих к этому. Отношение семейных и отношение персонала в больничном учреждении — это все влияет. Психика больного должна быть очень спокойной. Он должен голодать с удовольствием. И даже когда он будет выходить из периода голодания и мы с ним обсуждаем, какие будут соки и прочее, я всегда подчеркиваю, что он должен пить именно те соки, которые доставляют ему удовольствие, и есть те кашки, которые доставят ему удовольствие. То есть это лечение предусматривает такие условия. И это очень важно, в отличие от всех других лечений. Но хочу еще раз предупредить — нельзя к этой методике относиться так, как будто она очень проста. Врач должен знать, уметь пользоваться методикой лечебного голодания, и только такой специалист может применять этот метод. Метод научный, и нужно знать, как его применять. И в этом случае, конечно, оптимальная ситуация — больной хочет, врач умеет.

Профессор А. Н. Кокосов

26 июня

Мцц. Акилины и Антонины, прп. Александры Дивеевской, прпп. Андроника и Саввы Московских

Нет числа способам и средствам, которыми Бог пользуется для того, чтобы управить путь всякого человека к добру. Бывает, что и растения, и животные, и камни служат орудием Божьего Промысла. На перемену мыслей пророка Ионы повлияла тыква. На Валаама, для того чтобы он из безбожного волхва превратился в пророка Божия, подействовала ослица. А сами вы разве не замечали, как неожиданно к вам приходили светлые мысли? Или не удивлялись ли вы такой вещи: вас неожиданно посетил кто-то, и невольно, как бы невзначай рассказал о злой судьбе какого-то человека, пострадавшего из-за тайного греха или порока, который есть и у вас? Слушая эту историю, ваша душа возмутилась, совесть поколебалась, вы даже рассердились: откуда взялся этот пришлец, и говорит, прикидываясь непонимающим? Это посланник Божий, братия, хотя он и сам этого не знает. Он не случайно заговорил о том, что вам необходимо и что должно послужить вам напоминанием и сигналом. Ибо чаще всего Бог действует на людей через людей.

Все это заставляет нас быть бесконечно мудрыми и осмотрительными и, подобно бдительным сторожам, непрестанно следить за всем,

что происходит вокруг нас и с нами. Не случайно Христос повторил не один раз Свою заповедь: «Бдите!» «Бдите, — говорил Он, — да не падете в напасть». Спящего сторожа захватывает в плен неприятель. Спящую душу порабощают страсти, и люди, демоны, все вражеское войско. Этот мир полон символов и сигналов. Злая судьба ожидает того, кто, подобно безграмотному, видя не видит и, подобно глухому, слыша не слышит. Итак, одна составляющая нашей судьбы находится в нашей власти, причем определяющая ее часть.

Святитель Николай Сербский. Слово о судьбах человеческих

27 июня

Прор. Елисея, прп. Мефодия, игумена Пешношского, блгв. кн. Мстислава; Собор Дивеевских святых

Если для нас бывает трудно открыть среди обременяющих нас законов тот, который с наибольшей тяжестью давит на наши плечи, то для растений в этом отношении сомнений не существует: это тот закон, который осуждает их на неподвижность со дня рождения их и до самой смерти. Им гораздо лучше, чем нам, рассеивающим свои силы, известно, против чего восставать в первую очередь... Мы увидим, что цветок дает человеку героический пример неповиновения, отваги, упорства и изобретательности. Если бы мы приложили половину той энергии, которую развил маленький цветочек нашего сада, для того чтобы освободиться от различных давящих на нас неизбежностей... то должны верить, что наша судьба была бы весьма отличной от того, что она представляет из себя теперь.

М. Метерлинк. Разум цветов

* * *

Из мусульманской истории известен такой случай. Хулага-хан был потомком страшного Чингисхана. Он напал на Багдад, а Багдадом в то время владел некий султан, известный своими грабежами и сребролюбием. Когда монгольский Хулага-хан окружил Багдад, султан смог оказать ему только очень слабый отпор, ибо войска его были оборваны и голодны. Хулага взял Багдад, проник во дворец султана и захватил его в плен. Обыскивая двор, победитель открыл подвал под домом, полный золота. Сильно удивившись, он стал спрашивать пленника, почему он, имея такое богатство, не приготовил войско и не защищался. Султан молчал. Разгневался Хулага-хан на сребролюбивого раба и посадил его в тот же подвал, сказав: «Раз ты больше любил золото, чем честь и родину свою, сиди теперь на золоте своем и наслаждайся им!» Закрыл подвал, а султана оставил умирать от голода на этой куче золота.

Такова будет судьба тех, кто любит неправедное добро свое более всего на свете. Если не найдется на них такой Хулага, чтобы уморить их голодом, то найдет на них какая-то тягота и болезнь, которая с ними сделает то же самое. Богатство их попадет в чужие руки, а душа пустая и грешная пойдет в бездну проклятия. Вот что говорит Златоуст: «Добро, нажитое сребролюбием, нередко делится между многими, а за грехи, которые он нажил ради того богатства, платит только он один». Ибо не так тягостно для мира богатство как таковое, как то зло, которое творят ослепленные богачи, жаждущие только обогащения и совсем не думающие о благом использовании богатства. Спросите того, кто безмерно обогатился, на что он думает употребить свое богатство, и вы смутите его. Он об этом мало думает. Но проследите за судьбой его до конца, и вы увидите, что богатство не привело его ко спасению, но к погибели. Ибо Бог смотрит на сердце человека и требует служения Себе от всякого, в том числе и от богатого. Кто не служит, должен страдать, кто не страдает, должен служить. Богач, который бежит от того, чтобы послужить Богу и людям своим богатством, должен будет страдать либо от болезни, либо от воров и непутевых наследников, либо от угрызений совести, либо от всего вместе.

Святитель Николай Сербский. Слово о судьбах человеческих

28 июня

Прор. Амоса, свт. Ионы, митрополита Московского, чудотворца, прп. Иеронима, блж. Стридонского, блж. Августина, еп. Иппонийского

По здешним скорбям вы можете несколько понять, какова тамошняя скорбь. Ибо когда у кого-нибудь сделается горячка, то что воспаляет его? Какой огонь или какое вещество производит сие желание? Если же кто-нибудь имеет тело желчное и худосочное, то не самое ли сие худосочие воспаляет его, всегда беспокоит и делает жизнь его прискорбною? Так и страстная душа всегда мучится, несчастная, своим злым навыком, имея всегда горькое воспоминание и томительное впечатление от страстей, которые беспрестанно жгут и опаляют ее. И сверх сего, кто может, братия, вообразить страшные оные места, мучимые в оных тела, которые служат душам для усиления страданий, а сами не истлевают; тот страшный огонь и тьму, тех безжалостных слуг мучителей и другие бесчисленные томления, о которых часто говорится в Божественном Писании и которые соразмеряются злым делам душ и их злым воспоминаниям? Ибо как праведные, по словам святых, получают некие светлые места и веселие ангельское, соразмерно благим их делам, так и грешники получают места темные и мрачные,

полные страха и ужаса. Ибо что страшнее и бедственнее тех мест, в которые посылаются демоны? И что ужаснее муки, на которую они будут осуждены? Однако и грешники будут мучимы с этими самыми демонами, как говорит Христос: *идите... во огнь вечный, уготованный диаволу и ангелом его* (Мф. 25, 41). А сказанное в псалме: *в той день погибнут вся помышления его* (Пс. 145, 4), — говорится о помышлениях века сего, то есть о строении, имуществе, родителях и всяком даянии и получении. Все сие вместе с тем, как душа выходит из тела, погибает для нее, и из всего этого она тогда ни о чем не вспоминает и не заботится. А что она сделала относительно добродетели или страсти, все то помнит и ничто из этого для нее не погибает: но если человек принес кому-нибудь пользу или сам получил ее от кого-либо, то он всегда памятует получившего от него пользу и оказавшего ему оную. Также и если получил от кого-либо вред или сам сделал кому-нибудь вред, то всегда помнит и сделавшего ему вред, и потерпевшего вред от него. И ничего, как я сказал, не забывает душа из того, что она сделала в сем мире, но все помнит по выходе из тела, и притом еще лучше и яснее, как освободившаяся от земного сего тела.

Некогда говорили мы о сем с одним великим старцем, и старец сказал, что душа, по выходе из тела, помнит страсти и грехи, которые она исполняла, и лица, с коими совершала их. А я говорил ему: может быть, это и не так; но, конечно, она будет иметь злой навык, полученный ею ко греху, и будет вспоминать о нем. Мы долго спорили об этом предмете, желая уяснить его; но старец не соглашался со мною, говоря, что душа помнит и самый вид греха, и самое место, и то самое лицо, с которым согрешила. И поистине, когда это так, то нам предстоит еще гораздо тягчайший конец, если не будем внимать себе. Потому я и говорю вам всегда: старайтесь возделывать добрые помышления, чтобы найти их там, ибо что человек имеет здесь, то исходит с ним отсюда, и то же будет он иметь и там.

Позаботимся, братия, чтобы нам избавиться от такого бедствия, постараемся о сем, и Бог сотворит с нами милость: ибо Он есть *упование всех концев земли и сущих в мори далече* (Пс. 64, 6).

Авва Дорофей. Душеполезные поучения

29 июня

Прп. Тихона Калужского, свт. Феофана, затворника Вышенского, сщмч. Гермогена Тобольского

О болезнях: Болезни и неприятные случаи посылаются нам к пользе нашей душевной, и прежде всего к смирению нашему и к тому, чтобы вели жизнь свою осмотрительнее и рассудительнее.

Можно ли лечиться у докторов и принимать лекарства: Греха в этом никакого нет; потому что все от Господа Бога, и лечебные средства, и самые лекаря. И не в том состоит грех, что человек прибегает к врачебным пособиям, а в том, если больной всю надежду на выздоровление полагает в одном враче и врачебных средствах, забывая притом, что все зависит от Всеблагого и Всемогущего Бога, который Един, их же хощет, живит или мертвит.

При трудных родах: Если заботит трудное рождение, по преданию прибегают к Божией Матери, по названию иконы, Феодоровской (ее празднование 14 марта и 16 августа). 12 раз в день надо читать «Богородице Дево, радуйся». Столько же раз и кондак Ей «Не имамы иныя помощи...», акафист и прочее.

Прп. Амвросий Оптинский

30 июня

Мчч. Мануила, Савела, Измаила

Потребен малый труд; потрудимся же, чтобы быть помилованными. Если кто имеет поле и оставит его в небрежении, то оно зарастет; и не тем ли более наполнится оно тернием и волчцами, чем более он небрежет о нем? Когда же он придет очистить поле, то не тем ли более должны будут окровавиться руки его, чем более оно заросло, когда он захочет исторгнуть ту худую траву, которой дал взойти во время своего нерадения. Ибо невозможно человеку не пожать того, что он посеял. А кто желает очистить поле свое, тот должен сперва совершенно искоренить всю дурную траву; ибо если он не исторгнет совершенно всех корней ее, но только сверху срежет ее, то она опять вырастет; и так ему должно, как я сказал, исторгнуть самые корни, и когда он хорошо очистит поле от травы, терния и тому подобного, то должен его вспахать, взборонить и таким образом возделать; а когда оно уже будет хорошо возделано, тогда должно посеять доброе семя. Ибо ежели он, после такого очищения, оставит поле праздным, то опять взойдет трава и, найдя землю мягкую и удобренную от очищения, пустит корни в глубину и более укрепится и умножится на поле. Так бывает и с душою: сперва должно отсечь всякое ветхое пристрастие и злые навыки, которые она имеет: ибо нет ничего хуже злого навыка. И святой Василий говорит: «Немалый подвиг — преодолеть свой навык, ибо навык, укрепившись долгим временем, часто получает силу естества».

Итак, должно подвизаться, как я сказал, против злых навыков и страстей, и не только против страстей, но и против причин их, которые суть корни; ибо когда не исторгнуты корни, то терние необходимо опять вырастет, тем более что некоторые страсти ничего не могут

сделать, если человек отсечет причины их. Так, зависть сама по себе ничто, но имеет некоторые причины, в числе которых есть и славолюбие: ибо кто хочет прославиться, тот завидует прославленному или предпочтенному. Также гнев происходит от различных причин, и особенно от сластолюбия. О сем упоминает и Евагрий, повествуя, что некоторый святой говорил: «Для того и отвергаю наслаждения, чтобы отсечь причины раздражительности». И все отцы говорят, что каждая страсть рождается от сих трех: от славолюбия, сребролюбия и сластолюбия, как я часто говорил вам. Итак, должно не только отсечь страсти, но и причины их, потом хорошо удобрить нравы свои покаянием и плачем, и тогда уже начать сеять доброе семя, которое суть добрые дела; ибо как мы сказали о поле, что если по очищении и обработке оного не посеют на нем доброго семени, то всходит трава и, найдя землю рыхлою и мягкою от очищения, глубже укореняется в ней; так бывает и с человеком. Если он, исправив нравы свои и покаявшись в прежних своих делах, не станет заботиться об исполнении добрых дел и приобретении добродетелей, то на нем сбывается сказанное в Евангелии: *егда же нечистый дух изыдет от человека, преходит сквозе безводная места, ища покоя, и не обретает. Тогда речет: возвращуся в дом мой, отнюдуже изыдох: и пришед обрящет празден*, — очевидно, что от всякой добродетели — *пометен и украшен. Тогда идет и поймет с собою седмь иных духов лютейших себе, и вшедше живут ту: и будут последняя человеку тому горша первых* (Мф. 12, 43–45). Ибо невозможно душе пребывать в одном и том же состоянии, но она всегда преуспевает или в лучшем, или в худшем. Поэтому каждый желающий спастись должен не только не делать зла, но обязан делать и добро, как сказано в псалме: *уклонися от зла и сотвори благо* (Пс. 33, 15); не сказано только: *уклонися от зла*, но и: *сотвори благо*.

Авва Дорофей. Душеполезные поучения

Июль

1 июля

Мчч. Леонтия, Ипатия и Феодула; Боголюбской иконы Божией Матери

Защитим нашу печень

Печень — важный орган, который выполняет множество функций в нашем организме. И от того, в каком она состоянии находится, во многом зависит состояние организма человека. И наша с вами задача — делать так, чтобы печень как можно дольше функционировала. Очень важным моментом в этом плане является прежде всего образ жизни челевека.

Питаться надо рационально. Соблюдать диету. Избегать излишеств. Все просто и давно было продумано нашими предками. Очень разумно и полезно для нашего организма соблюдение поста. Это важно и необходимо для нормального функционирования организма, и в первую очередь печени. Пост — не диета, и не надо забывать о качественном составе пищи, надо употреблять полноценные продукты с нормальным содержанием белков, углеводов, жиров и минеральных солей с витаминами. В наше неспокойное время мы, к сожалению, злоупотребляем пищей, алкогольными напитками и т. д. Все это плохо воздействует на человека.

Наша беда еще и в том, что сейчас у продуктов, известных нам ранее, другой состав. Мы должны сами понимать, какие продукты можно употреблять в пищу. Желательно, чтобы они были натуральными, если возможно. Вырастить их на своем участке или знать, где они произрастали. А все излишества и заморские изыски, которыми сейчас увлекается население, не идут на пользу русскому человеку. Мы выросли в среде, где издавна употребляются продукты, соответствующие нашему генотипу, природной зоне и образу жизни русского человека. Поэтому полезно употреблять продукты российского производства, выращенные на нашей земле без различных добавок и ГМО. Не секрет, что привозимые нам из-за рубежа продукты содержат много вредных добавок, это ухудшает здоровье и приводит в том числе к различным заболеваниям печени. Могут развиваться простудные заболевания, кожные высыпания и т. д. Мы рассматриваем организм в комплексе и понимаем, что если поражается печень, то поражаются и другие органы и системы.

Профессор, доктор медицинских наук,
декан лечебного факультета Северо-Западного
Государственного медицинского
университета имени Мечникова
Валерий Григорьевич Радченко

2 июля

Ап. Иуды, брата Господня, свт. Иова, патриарха Московского

Защитим нашу природу!

Известно, что в нашей стране часто идут выбросы в водоемы неочищенных сточных вод. И, к большому сожалению, вредные вещества могут попасть в питьевую воду. Мы забыли о той культуре, которая была традиционна в нашей стране прежде. В России не выбрасывали просто так без переработки и в огромном количестве различные отходы. А теперь вы пойдите в лес: все загажено, несанкционированные свалки кругом. Этого не должно быть. Каждый должен подумать не только о себе, но и о том, что мы оставим после себя, о будущем поколении. Все эти моменты сказываются негативно на нашем организме. Развиваются всевозможные заболевания. Нужно бить тревогу по этому поводу. Мы дошли до черты, дальше которой мы не можем двигаться вперед. Это пагубно для развития человека. Я работаю в вузе, где готовят врачей-профилактиков. Мы очень много внимания уделяем этому вопросу. Но вы понимаете, что врачи сами не могут решить эту проблему. Это проблема всего общества. Надо решать ее сообща, чтобы мы жили в нормальной среде. Это проблема номер один. Все эти явления влияют негативно и на организм человека. Хотелось бы, чтобы проблема защиты окружающей среды решалась активнее. Тут очевидна роль и радио, и телевидения, и прессы.

Профессор В. Г. Радченко

3 июля

Сщмч. Мефодия Патарского, мцц. Инны, Пинны и Риммы, свт. Гурия Казанского

Культура питания

Очень важна культура питания, сам процесс приема пищи. Разумно составлять меню с учетом пропорций белков, жиров и углеводов. Сейчас нас переводят на прием рафинированных продуктов, но они плохо воздействуют на ЖКТ. Возникают дисбактериозы различного вида. Пища должна быть полноценной. Нужно исключить модифицированные добавки: всевозможные «Е» и т. д. Они вредны для нашего организма. Такие продукты нежелательно употреблять. Купите обычные продукты российского производства, без ядовитых ингредиентов, негативно воздействующих на печень и другие

органы. Особенно важно это для женщин детородного возраста. Надо заботиться о рождении здоровых детей, а значит — о нашем будущем.

Сейчас едешь по городу, а вокруг пестрят названия кафе и ресторанов иностранной кухни, в том числе китайской, суши-баров. На каждом углу то китайская, то корейская кухня. А ведь они отличаются от нашей русской кухни и малоприемлемы для нашего организма. Как правило, посетители — молодые люди, не обремененные какими-либо заболеваниями. Пока это проходит для них бесследно. Но на каком-то этапе возникают негативные последствия. Русские люди отличаются своим набором ферментов переваривания пищи. У нас свои стереотипы, продукты питания. Об этом не надо забывать.

Что касается уличных кафе и прочих уличных лотков, располагаются они, как правило, близко к проезжей части улиц. Пыль, выхлопные газы, токсические выбросы из машин пагубно воздействуют на содержимое тарелок и стаканов. А мы это едим и провоцируем те или иные заболевания печени. Человек должен беречь себя и, особенно если у него имеются заболевания печени, поджелудочной железы и желудочно-кишечного тракта, думать о качестве и составе пищи.

Профессор В. Г. Радченко

4 июля

Мч. Иулиана, прп. Максима Грека, сщмч. Терентия

Заболевания печени и лекарства

Заболевания печени не имеют своей типичной симптоматики, особенно в начале заболевания. Это могут быть кожные высыпания, это может быть поражение суставов, нарушение роста волос, повышенная кровоточивость, зуд кожи, появление синяков на теле и т. п. Все это говорит о возможном заболевании печени. Типичная симптоматика появляется в далеко зашедших стадиях: желтуха, асцит, увеличенная печень, селезенка. При появлении каких-то из вышеперечисленных симптомов нужно обращаться за обследованием, сделать УЗИ в первую очередь.

Больным вопросом является лекарственное поражение печени. В наше время медицинская помощь не всем доступна, и часто население занимается самолечением. Идут в аптеку, покупают без назначения врача по совету аптечных работников или знакомых препараты и принимают абсолютно бесконтрольно. Это одна сторона проблемы.

Другая — сами врачи допускают какие-то ошибки. Например, назначают не один, а несколько препаратов, так называемая полипрагмазия. И возникает токсическое воздействие на печень. Есть еще одна важная проблема: прием контрацептивов. Сейчас женщины в функциональном периоде ими очень увлекаются. А ведь они вызывают значительные негативные явления, в том числе и в первую очередь влияют на печень. Возникают желтухи, гепатиты, заболевание сосудов печени. На эту проблему тоже надо обратить внимание. К чему я хочу вас призвать? Не занимайтесь самолечением! Найдите какой-либо вариант обращения за медпомощью к медицинским работникам, врачам, которые бы вам помогли, выписали рецепт того препарата, который для вас был бы безвреден. Нужно каждому заботиться о своем здоровье, проанализировать заболевания кровных предков, какие они принимали препараты. Ведь такие болезни могут возникнуть и у вас. Нельзя допускать нерационального и необдуманного приема препаратов, иначе это приведет к нежелательным явлениям, в том числе и со стороны печени.

Не нужно идти на поводу у рекламы. Например, при простуде рекламные ролики рекомендуют нам применять такой препарат, как терафлю, а это — наиболее токсичный парацетамол. Он в любом виде — в чистом или в виде комбинаций в препаратах — вызывает очень тяжелые поражения печени, которые приводят иногда к летальному исходу, к смерти.

Профессор В. Г. Радченко

5 июля

Сщмч. Евсевия, мчч. Зинона и Зины

Тело–душа–дух

Мы должны помнить, что не тело является причиной и источником зла в нас. Один из подвижников совершенно ясно говорил, что тело является страдальцем, мучеником, оно является жертвой той неправды, которая живет в нас и душевно, и духовно. И когда мы говорим о телесных, плотских грехах, то имеем в виду, что греховность наша, живущая в душевности и в духовности, порабощает наше тело, оскверняет его. Каяться должно прежде всего не тело, а душа наша. И это очень важно, потому что слишком часто мы думаем о нашем теле как об источнике искушения или зла: а этот источник — в нашей неочищенной, непросвещенной душевности, еще не до конца разгоревшейся духовности.

Митрополит Антоний Сурожский

Гепатиты

Согласно статистике, если все заболевания у нас сейчас уменьшаются, скажем, язвенная болезнь, то заболевания печени и желчевыводящих путей, а также поджелудочной железы растут. Это бич нашего времени. Мы ежегодно выявляем все новые возбудители и заболевания печени. Часто это является наказанием за блудные грехи. Люди, которые страдают гепатитом С, не могут родить ребенка. Они становятся бесплодными. Каждая семья, каждая нормальная женщина хочет иметь ребенка, а лишается этого счастья, этого права. Моральные устои, которые существуют в православии, не допускают беспорядочных связей, что способствует развитию полноценной семьи и рождению здоровых детей. А мы часто забываем главные принципы жизни русского народа и семьи в частности, и платим за это очень дорогую цену.

Православие говорит, что использовать контрацептивы — грех. Молодежь это не воспринимает всерьез. И как результат — поражение печени. Есть такие заболевания печени, как аутоиммунные, холестатические, которые обусловлены приемом противозачаточных средств. Люди не думают о последствиях, а врачи недорабатывают и назначают препараты бездумно, забывая о побочных эффектах лекарств. Это может привести к заболеванию и даже инвалидности.

Профессор В. Г. Радченко

6 июля

Владимирской иконы Божией Матери; свт. Германа Казанского

Владимирская икона Богоматери, по преданию, была написана евангелистом Лукою. Удовлетворяя благочестивому желанию первенствующих христиан, святой апостол изобразил кистью на доске лик Богоматери с Предвечным Младенцем на руках. Когда св. Лука принес эту и другие две иконы, написанные им, к Пресвятой Богородице, то Она, воззрев на них, повторила пророческие слова, сказанные праведной Елизавете: «Отныне ублажат Мя вси роди», присовокупив: «Благодать Родшагося от Мене и Моя да будет со святыми иконами.

В половине V в. она была принесена из Иерусалима в Константинополь, а в половине XII в. прислана Константинопольским патриархом в Киев к великому князю Юрию Владимировичу Долгорукому и поставлена была в девичьем монастыре в Вышгороде. В 1155 г. князь Вышгорода Андрей Юрьевич, отправляясь на север, чтобы там утвердить независимое владение, взял с собой чудотворную икону Богоматери. На пути служились молебны и от иконы совершались чудеса. Когда приближались к берегу Клязьмы, кони, везшие святую икону, вдруг

остановились и не могли двинуться вперед ни на шаг. После усердной молитвы пред святой иконой князь получил во сне повеление Богоматери поставить Ее икону во Владимире. Назвав это место Боголюбивым, потому что «Бог возлюби» это место, князь Андрей создал здесь две каменные церкви, в одной из которых и была поставлена святая икона, а впоследствии основал здесь женский монастырь и город Боголюбов.

В 1160 году святая икона была перенесена во Владимир во вновь отстроенный и богато украшенный Владимирский храм, и с того времени стала называться Владимирской, беспрерывно усугубляя свою славу новыми чудесами. По молитве пред этой святой иконой князь Андрей Боголюбский победил поволжских болгар. В 1173 г., по убиении князя Андрея, когда народ, подстрекаемый безначалием и убийцами, грабил города Боголюбов и Владимир, священник Николай, прибывший с князем из Вышгорода, в полном облачении обошел с Владимирскою иконою по улицам города, и мятеж утих. В 1185 г. (13 апр.), во время пожара, истребившего Владимирский собор со всем его богатством, Владимирская икона сохранилась невредимою. В 1395 г. чудотворная Владимирская икона была перенесена в Москву, где с того времени и пребывает.

Прославившись многими чудотворениями, святая Владимирская икона Богоматери стяжала великую славу в России. С нею связано много исторических воспоминаний. Она была переносима из города в город, и эти перенесения отмечают главнейшие периоды в истории России: киевский, владимирский и московский. 3 июня празднование чудотворной Владимирской иконе совершается в воспоминание избавления Москвы в 1521 г. от крымского хана Махмет-Гирея, который был уже в нескольких верстах от Москвы с огромным войском, но, устрашенный видением чудесного войска около Москвы, поспешно отступил.

7 июля

Рождество Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

По свидетельству Господню, никто рожденный на земле не был так велик, как святой Иоанн Предтеча. И когда вдумываешься в свидетельство Евангелия о нем, действительно захватывает дух. Но не только дух захватывает: видишь в нем образ человека, который сумел так беспредельно, так неограниченно быть преданным своему Богу и своему земному призванию и который может каждому из нас послужить примером и образом, потому что каждый из нас в каком-то смысле по отношению к окружающим является так часто Предтечей Господним, тем, кого Господь послал впереди Себя, чтобы принести людям слово и образ жизни, который приготовил бы их принять Христа.

И когда нашей жизнью мы посрамляем наше свидетельство, когда, глядя на нас, люди перестают верить и в слова наши, и в слова Христовы, то мы берем на себя страшную ответственность.

Мы не только сами живем в суд и осуждение, но мы других не влечем за собой туда, куда мы призваны их привести: к радости, к той радости, залог которой Господь нам оставил и которой никто не может отнять, но который никто кроме Господа не может и дать...

Будем часто-часто вглядываться в образ Крестителя и будем учиться, как живет настоящий, цельный человек, и попробуем хоть в малом так прожить, изо всех сил, даже если их немного, но без остатка, до последней капли нашей живой силы.

Митрополит Антоний Сурожский

8 июля

Прмц. Февронии девы, блгвв. кнн. Петра и Февронии Муромских

Дух, душа и тело

Мы постоянно говорим о духовности, думая, что человек (не только святые, но и мы, грешники) определяется только духом, забывая, что в человеке есть и душевность, и телесность. Нужно понять, что нужно подразумевать под словом духовность. *Духовность — это не достижение, а путь.* Духовность заключается в том, что Святой Дух действует в нас, потому что мы Христовы, и в силу этого мы постепенно возрастаем действием Святого Духа. Это значит, что мы должны соединиться со Христом всем существом, а не только одной стороной нашего бытия, которая уже сродни Богу, не только духом нашим. Святой Серафим Саровский говорит, что мы можем достигать святости благодаря решимости. А решимость — это область воли, область ума, сознания. В этом случае наша душевность играет не последнюю роль. Наш дух без того, чтобы наша душевность участвовала в его возрождении и восхождении к Богу, не может с места сдвинуться. Часто, вместо того чтобы совершать подвиг душевный, мы как бы обращаемся к Богу со словами: «Господи, сделай за меня то, чего я не собираюсь делать ради Тебя, или то, чего я не могу сделать, потому что у меня не хватает ни решимости, ни вдохновения». Так мы забываем, что в нас есть душевный элемент, который требуется для того, чтобы загорелся дух и Бог мог с нами все глубже соединиться. Но речь идет не только о душевности и духовности, но и о человеческом теле. Тело человека было создано Богом для того, чтобы быть вместилищем его души и его духа. Наше тело призвано стать таким же святым, как наш дух, и должно быть пронизано Божественной благодатью.

Митрополит Антоний Сурожский

9 июля

Тихвинской иконы Божией Матери; прп. Давида Солунского, свт. Дионисия Суздальского

Одно из самых чудесных преданий нашей Церкви связано с обретением Тихвинской иконы Божией Матери. По преданию, этот святой образ прибыл в конце XV века на берег реки Тихвинки по воздуху! Так что шествием его освятились северные пределы нашей земли. В уверение людей, что такое чудо действительно возможно, было засвидетельствованное многими горожанами повторение его. Когда икону перенесли на другой берег реки и стали строить для нее храм-часовню, она чудесным образом по воздуху возвращалась на тот берег, где была впервые обретена. Чудом было и сохранение святого образа после пожара, — и храм, и вся утварь в нем сгорели дотла, а икона уцелела. Чудеса сопровождали эту икону во все время ее пребывания в Тихвине — она мироточила, источала слезы, от нее исцелялись больные, утешались скорбящие, получали вразумление грешные. В военное время святыня покинула пределы России и долгие годы пребывала в семье русского священника в США, в г. Чикаго.

С 2004 года, когда икона Тихвинской Божией Матери вернулась в родную обитель, монастырь притягивает к себе тысячи паломников. Да и не только монастырь, но и сам город Тихвин, которому в 1983 году исполнилось 600 лет. Возраст города, построенного на притоке реки Сясь — Тихвинке — определили по первому упоминанию в летописи — в 1383 году говорится о нем как о торговом центре, расположенном на скрещении торговых путей в Новгород, в Москву, Старую Ладогу и Устюжну. С XVI века городу, оказавшемуся на северной границе Русского государства, уделяется особое внимание. На щедрые пожертвования Государя Василия III в 1507–1515 гг. строится первый каменный Успенский собор на месте сгоревшего деревянного. В 2015 году торжественно отмечалось 500-летие Успенского собора в Тихвине.

10 июля

Прав. Иоанны, прп. Сампсона, обретение мощей прп. Амвросия Оптинского

Механизм развития онкологических заболеваний

Необходимо знать, что любая злокачественная опухоль развивается в организме очень длительно. Начинается все с так называемых процессов инициации. Рак — это болезнь генетического аппарата клетки, повреждается наш генетический аппарат. Сейчас все знают,

что основа нашей жизни — это гены. В свое время уже непопулярный ныне классик, Фридрих Энгельс, сказал, что «жизнь — это способ существования белковых тел», и с точки зрения медицины это совершенно верно. Мы все состоим из белка, но синтез этих белков контролируется нашими генами. Все начинается с повреждения этих генов, появления так называемых мутантных генов, которые порождают злокачественные опухоли. Потом проходит очень длительный период, который называется «промоция злокачественных опухолей», когда поврежденные клетки становятся так называемыми иммортализованными, бессмертными, начинают усиленно делиться, появляются предопухолевые заболевания, и наконец появляется клон злокачественных клеток. И потом проходит от нескольких лет до 12–15 лет до момента, когда современная медицина может обнаружить злокачественную опухоль современными методами. Таким образом, видите, годы и десятилетия проходят от зарождения опухолевого процесса до его обнаружения. И весь этот период человек может заниматься профилактикой и снижать риск заражения онкологическими заболеваниями, уничтожать предопухолевые и опухолевые клетки в нашем организме.

Современная наука установила, что рак вообще — это болезнь т. н. полиэтилогическая, то есть она вызывается множеством самых различных причин. И сегодня можно назвать более сотни причин, которые вызывают злокачественные опухоли — это и некоторые вирусы, это и некоторые бактерии, это и некоторые паразиты, и это десятки, сотни и даже тысячи различных химических веществ.

Профессор, доктор медицинских наук,
врач-онколог В. Г. Беспалов

11 июля

Прп. Сергия и Германа Валаамских;
иконы Божией Матери «Троеручица»

Профилактика онкологических заболеваний

Всю профилактическую медицину можно разделить на две группы. Первая — что не нужно делать и чего стоит остерегаться. Вторая — что, наоборот, нужно делать, для того чтобы предохранить себя о той или иной болезни. Так вот, что не нужно делать в плане диеты, чтобы уберечь себя от развития онкологического заболевания: нужно стремиться употреблять пищу, которая содержит как можно меньше канцерогенов. Канцерогены — это химические вещества, которые вызывают злокачественную опухоль. Они содержатся в копченой колбасе,

в консервах, в соленых, маринованных продуктах, во всем, что подвергается действию коптильного дыма: копченая рыба, колбаса — это полициклические ароматические углеводороды, сильнейшие канцерогены. Например банка шпрот, она везде продается. Как она приготавливается? Берется салака, коптится, потом в банку с маслом кладется и подвергается выраженной термической обработке. Поэтому в этой банке шпрот содержится столько канцерогенов, как если бы человек выкурил пачку «Беломора». Поэтому остерегаться нужно всех продуктов, которые содержат канцерогенные вещества — это первая рекомендация. Далее. Плесневелые продукты. Вот эти афлотоксины — это сильнейшие канцерогены, которые вызывают рак печени. У нас бывает заплесневевший хлеб, сыр, и нам жалко это выкинуть. Мы это едим. И наконец, это страшно, но это действительно так, большинство наших продуктов содержат остатки пестицидов, остатки минеральных удобрений, нитриты, нитраты, из которых образуются канцерогены. Поэтому, по большому счету, экологически чистой пищи у нас сейчас нет. Поэтому нужно стараться питаться пищей, которая выросла на навозе, без использования пестицидов и минеральных удобрений. Хотя я понимаю, что эта рекомендация нереальна. Получилась парадоксальная ситуация: наши предки питались вот этой органической пищей, другой они просто не знали, а сегодня те продукты, которыми питались наши предки, называется органической пищей и стоят в 3–4 раза дороже, чем обычная пища.

Врач-онколог В. Г. Беспалов

12 июля

Славных и всехвальных первоверховных апостолов Петра и Павла

По свидетельству слова Божия, апостолы занимают особое место в Церкви — «каждый должен разуметь нас, как служителей Христовых и домостроителей тайн Божиих» (1 Кор. 4, 1). Облеченные равной силой свыше и одинаковой властью разрешать грехи, все апостолы сядут на двенадцати престолах возле Сына Человеческого. Но так как в Деяниях апостольских преимущественно повествуется о трудах апостолов Петра и Павла, то Церковь и святые отцы, благоговея при имени каждого из апостолов, этих двоих называют первоверховными.

Церковь прославляет апостола Петра как предначавшего из лика апостолов исповедать Иисуса Христа Сыном Бога Живаго; Павла же яко паче иных потрудившегося и причисленного к высшим из апостолов Духом Святым (2 Кор. 11, 5); одного — за твердость, другого — за светлую мудрость. Камень недвижимый в основании Церкви — Петр;

движущая сила — Павел; тот Церковь держит, этот — строит. И вот эти два человека, столь тяжко согрешившие — один как гонитель Церкви Христовой, другой как предатель, отрекшийся от своего возлюбленного Учителя и Господа, — были восставлены Спасителем и возведены на апостольское служение. Святая Православная Церковь почитает их как первоверховных апостолов, ибо апостол Петр возглавлял проповедь христианства среди иудеев, а Павел — среди язычников. Мы должны всегда иметь перед глазами примеры этих апостолов и помнить, что Господь не только восставил их от тяжких согрешений, но и сподобил величайшей благодати. Потому и мы не вправе отчаиваться или унывать. Нам нужно помнить, сколь ревностными людьми были апостолы Петр и Павел. Святитель Иоанн Златоуст даже так говорит об апостоле Павле: «...он, как дух и огонь, обтекал всю вселенную и очищал землю». 12 июля — день их славления, когда, согласно преданию, главные христианские апостолы, «учителя среди учителей» Петр и Павел были казнены в Риме.

Питирим, епископ Сыктывкарский и Воркутинский

13 июля

Собор 12-ти апостолов

Осторожно — вода!

Мы с вами в день съедаем один килограмм твердой пищи, а воды нам нужно около двух литров. Но чаще всего мы забываем, что воды нам нужно гораздо больше, чем твердой пищи. Откуда мы пьем воду? Из-под крана. Что делают с нашей питьевой водой? Ее хлорируют, при этом в ней образуется сильнейший канцероген. Поэтому хлорированную воду из-под крана пить нельзя! Она содержит хлорорганические канцерогенные соединения. Мне все говорят: а фильтры? Здесь есть два пути:

1. Употреблять экологически чистую воду из бутылок, родниковую воду, слабо минерализованную воду, ту, которая не обрабатывается хлоркой. Если по какой-либо причине невозможно, — вряд ли можно назвать финансовую причину, потому что я, например, для своей семьи заключил договор на поставку воды. Мне привозят пять штук 20-литровых бутылок, и стоит это 100 с небольшим рублей. Это вполне доступно, этих бутылок нам хватает где-то на три недели. Другое дело — насколько вы доверяете этой фирме. Они ведь могут налить вам воды из-под крана, но это уже второй вопрос. Использовать воду из-под крана ни в коем случае ни для приготовления пищи, ни для чая — нельзя! Разок, и два, и три можно — не было воды, например. Речь идет о постоянном хроническом употреблении воды из-под крана.

2. Второй вариант — использовать фильтры. Бытовые фильтры ставить во всей квартире, на весь дом. Таким образом идет очистка воды, но надо помнить, что они вычищают воду и от всех полезных веществ, минералов. Вода — основной источник кальция и магния. Фильтры вычищают кальций и магний. Но при этом все-таки от хлорорганических канцерогенных соединений до конца эти фильтры не очищают. Поэтому фильтры — это такая полумера. Надо еще не забывать о том, что наши водопроводы сделаны из железа. Они ржавые. И вот наша вода содержит, особенно в старых домах, много железа, а избыток железа стимулирует развитие злокачественных опухолей. Поэтому надо от этого железа избавляться, которое течет из нашего ржавого водопровода. Во всем (западном) мире уже давно пластиковые трубы, которые ничем дополнительно воду не загрязняют.

Врач-онколог В. Г. Беспалов

14 июля

Свв. бесср. Космы и Дамиана, прп. Петра патрикия, прп. Ангелины Сербской

Питание при онкологических заболеваиях и профилактика

Вообще надо исключить жареную пищу. Есть единственное масло, на котором можно жарить — это оливковое масло. Оно содержит большое количество олеиновой жирной кислоты, которая выдерживает температуру больше 400 градусов, на сковородке меньше, и при этом не образуется канцерогенов. Поэтому жареное допустимо только на оливковом масле. Процесс жарения и особенно пережаривания, когда образуется корочка, вредный именно в онкологическом плане, вредный процесс кулинарной переработки. Вообще очень вредна высокая термическая переработка белковой пищи. Почему консервы вредны? Потому что там высокая термическая переработка мясной и рыбной пищи. Рыбы, мяса «грилевание» — длительная термическая переработка — способствует образованию в этом белковом продукте различных канцерогенов. Поэтому должна быть низкая температурная переработка. В этом плане прекрасны СВЧ-печи, когда при низкой температуре идет переработка. Особенно подогревание пищи. Лучше всего это сделать в СВЧ-печи. Далее следующие рекомендации: нужно ограничить жиры и калории. Мы все переедаем. У нас в стране, как сейчас и во всем мире, эпидемия ожирения. Какое самое частое сейчас заболевание? Это лишний вес и ожирение, более 60 % взрослых людей имеют лишний вес и ожирение, а это связано с целым рядом онкологических заболеваний.

Не все опухоли связаны с ожирением, но частые, такие как рак молочной железы, рак толстой кишки, весь гинекологический рак: рак тела матки, рак яичника, рак почки и еще целый ряд злокачественных опухолей. Ожирение, лишний вес стимулирует их развитие. И поэтому поддержание нормального веса, ограничение калорийности питания, любого жира в пище — это еще одна ограничительная диетическая рекомендация по профилактике злокачественных опухолей.

Врач-онколог В. Г. Беспалов

15 июля

Положение честной ризы Пресвятой Богородицы во Влахерне; свт. Фотия, митр. Киевского

Святитель Афанасий Великий, придя к святому Нифонту, лежавшему на смертном одре, спросил его: «Отче! Есть ли какая польза человеку от болезни?» Святой Нифонт отвечал: «Как золото, разжигаемое огнем, очищается от ржавчины, так и человек, терпящий болезни, очищается от своих грехов». Грехов жестокосердия, очерствения души и бесчеловечности.

Руфин. Жизнь отцов

Спиртные напитки и рак

В отношении спиртного ситуация обстоит следующим образом. Употребление спиртных напитков повышает риск злокачественных опухолей. Это доказано. Каких? Рак молочной железы, рак мочевого пузыря, рак желудка, рак ротовой полости, рак носоглотки, рак почки — это все алкоголь. Этиловый спирт повышает риск развития злокачественной опухоли, причем в достаточно маленьких дозах. Если женщина употребляет больше 10 грамм в день чистого алкоголя (этилового спирта), повышается риск появления рака молочной железы. Это касается и других злокачественных опухолей. Рекомендация следующая: полностью исключить алкоголь.

Врач-онколог В. Г. Беспалов

16 июля

Перенесение мощей свт. Филиппа, митр. Московского

Диета и рак

Пища содержит не только канцерогены, вызывающие рак, но еще и так называемые антиканцерогенные вещества, которые препятствуют

развитию злокачественной опухоли. И в основном содержатся они в растительной пище: во фруктах, овощах, в зелени, поэтому есть такая рекомендация: употреблять фрукты, овощи, зелень, натуральную растительную пищу, и приготовленную, и свежую, не менее пяти порций в день. На английском языке эта рекомендация изложена, но у нас неправильно переводится «пять раз в день». Можно и пять раз в день, с каждым приемом пищи, еще и между приемами пищи. А для каждого из этих продуктов разработано понятие порции. Для яблок — это одно большое яблоко. Для сливы — это три больших сливы. Для натурального сока — это 100 г сока. Для зелени — это полный стакан зелени. Так вот, пять порций профилактируют возможность появления онкологических заболеваний. Вот кавказская кухня — это мясо, шашлык с огромным количеством зелени.

В южных районах возможность заболевания раком снижена за счет вот такой диеты. Вообще в мире существует два идеальных типа питания. Вернее, осталось только два, потому что идет глобализация и все мы питаемся одинаково, все питаемся плохо, но сохранились два типа натурального питания, которые считаются близкими к идеалу:

1. Японский. Огромное количество потребления растительной пищи, морепродукты, водоросли.

2. Средиземноморский. Опять много фруктов, овощей, в качестве жирового продукта только оливковое масло, в качестве белкового продукта в основном рыба и различные морепродукты. Целый ряд стран: южная Франция, южная Италия, Хорватия, Греция, Кипр, средиземноморская Турция, Португалия, Западная Атлантика. Я в большинстве этих мест бывал. Прекрасное питание, прекрасное.

Поэтому я придерживаюсь такой точки зрения: нужно питаться в своей экологической нише. Вот здоровое питание: японское и средиземноморское. К нему надо стремиться. Это была первая рекомендация. Вторая: основа белковой пищи должна быть рыбой, морепродуктами. Почему? Потому что, во-первых, рыба наименее загрязнена, все-таки океан мы еще не так сильно загрязнили, а во-вторых — рыба содержит Омега-3 жирные кислоты, единственно полезный жир, который предупреждает развитие злокачественных опухолей. Из земных продуктов она содержится только в льняном масле. Следующая рекомендация — употреблять больше пищевых волокон. Что это такое? Это кишечная щетка, содержится она в отрубях злаковых в наибольшем количестве. Это одна из серьезнейших ошибок всего человечества — появление мукомольных комбинатов, избавление от оболочки зерна, любого — рисового, ячменя, ржи, пшеницы — и получение чистой рафинированной муки. Сегодня мы можем найти хлеб с отрубями, сегодня мы можем найти хлеб из цельных зерен, это все

появилось в магазине. В среднем мы потребляем пищевых волокон 8–10 г, а нормы их потребления составляют 20 г. Для профилактики рака рекомендуется употреблять 35 г пищевых волокон, то есть мы должны в три с половиной увеличить, а это цельные зерна.

Врач-онколог В. Г. Беспалов

17 июля

Свт. Андрея Критского, прп. Андрея Рублева, блгв. вел. кн. Андрея Боголюбского, святых Царственных страстотерпцев

Венценосец

Он мне грезится всюду, венчанный Изгнанник,
Осененный терновьм венцом,
Неповинный Страдалец, небесный Избранник,
С величавым и кротким лицом.

Изнывает ли сердце под гнетом страданий,
Грудь ль жмется от думы больной;
И в юдоли скорбей, и в борьбе испытаний,
Он везде и всегда предо мной.

И мне чудится — слышу я голос любимый,
Слышу милую, нежную речь;
И, тоскуя в изгнаньи, всем миром гонимый,
Я спешу свое горе пресечь.

И слагаются накрест усталые руки,
Замолкает мой ропот пустой;
И встают предо мной Его горькие муки,
Его крест. Его подвиг святой.

О, мой Царь; униженый злодеям в угоду,
Всеми преданный в годы войны,
Ты погиб за любовь к дорогому народу,
За величье и славу страны.

О, гляди на меня всеблагими очами,
Будь всегда и повсюду со мной,
Пробуждая в душе неземными речами
Веру в правду и подвиг земной.

Сергей Бехтеев

18 июля

Прп. Сергия Радонежского, прп. Афанасия Афонского, прмцц. вел. кнг. Елисаветы и инокини Варвары

Преподобный Сергий Радонежский (1314 или 1322 — 1392) не оставил после себя ни единой строчки. Более того, он всегда сторонился откровенного учительства. Поэтому можно сказать, что учение преподобного Сергия Радонежского — это его жизнь. Подвижничество преподобного Сергия Радонежского в значительной степени повлияло на всю отечественную духовность. В первую очередь, Сергий Радонежский, стремясь к жизни во Христе, ввел идею и практику «высокого жития» как реальный пример нравственного совершенства, как некий общечеловеческий идеал. Незадолго до смерти Сергий Радонежский завещал своим инокам «иметь чистоту душевную и телесную и любовь нелицемерную», «смирением украшать себя», «единомыслие друг с другом хранить», «ни во что ставить честь и славу жизни этой, но вместо этого от Бога воздаяния ожидать, небесных вечных благ наслаждения». «Ни о чем бесполезном не нужно заботиться, но следует уповать и взирать на Бога, Который может кормить нас, и одевать, и обо всех наших делах заботиться: и от Него следует ожидать всего, что нужно доброго и полезного душам и телам нашим», — говорил прп. Сергий.

С. В. Перевезенцев (Православие и мир)

19 июля

Собор Радонежских святых; прп. Сисоя Великого

Овощи и фрукты как лекарство при раковых болезнях

Это зеленые продукты, они содержат хлорофилл: петрушка, сельдерей и укроп. Любая зелень — это мощный антиканцероген, который защищает наш геном от вредного воздействия канцерогенов, это мощные антиоксиданты. Это так называемые желто-оранжевые фрукты и овощи (каратиноиды, цвет каратиноидов). Сюда относятся тыква, морковь, персики, абрикосы. Все, что имеет такой желто-оранжевый цвет — это мощный антиканцероген. Следущее: Омега-3 жирные кислоты. Это все морепродукты и это льняное масло. Далее. Это крестоцветные овощи. Крестоцветные овощи содержат изоцианаты и мощнейшие вещества, препятствующие развитию злокачественных опухолей. Это все виды капусты — белокочанная, красная, кольраби, пекинская, брюссельская. Она сейчас вся имеется в продаже и ее можно купить. Кроме того, есть наши национальные продукты, те же самые крестоцветные овощи. Это, например, репа. Ведь репу раньше

называли вторым хлебом. Кто у нас сегодня ест репу? Это тоже крестоцветные овощи, которые содержат изоцианаты. Репа когда-то была основой русской национальной кухни. Дальше. Сюда относятся редис и редька. Вот эта группа крестоцветных овощей. Следующий очень важный компонент — это бобовые: соя, горох, фасоль. Дальше, какие еще продукты? Морские водоросли, которые содержат органически связанный йод. Огранически связанный йод — он безвреден для нашего организма, и его можно употреблять в больших количествах. Но есть продукты, в которых очень много йода, поэтому, например, водорослей и морской капусты нельзя много есть. Теперь что еще относится к этой группе продуктов? Цитрусовые: апельсины, мандарины тоже препятствуют развитию злокачественных опухолей. Следующее: чай, но именно зеленый. Это флавоноиды чая, которые — доказано — снижают онкологический риск.

Врач-онколог В. Г. Беспалов

20 июля

Прп. Евдокии, кнг. Московской

В Православии телесное здоровье не обладает абсолютной ценностью. Такая оценка связана не только с богословским пониманием человека (болезнь — последствие первородного греха), но и с очевидным жизненным опытом. Как часто телесное здоровье оказывается гибельным для души, и как часто наоборот — душа оживает в болезни.

Изнемогающая в страстях душа по законам человеческого естества не может не нарушить равновесие функций организма. Согласно исследованиям психиатров, достаточно четко прослеживается закономерность формирования болезни под влиянием неуправляемых страстей.

Чревоугодие порождает болезни пищеварительной системы; блуд — простатит и гинекологические заболевания; гордость — неизбежный спутник психопатий, шизофрений, болезней позвоночника; гнев — фактор риска для гипертонии, ишемической болезни сердца, мочекаменной и желчекаменной болезней, неврастении.

И. В. Силуянова, зав. кафедрой биомедицинской этики Российского исследовательского мединститута им. Н.И. Пирогова, доктор философских наук

21 июля

Казанской иконы Божией Матери; блж. Прокопия Устюжского

Казанская икона Божией Матери (Одигитрия) — повсеместно чтимая и самая популярная чудотворная икона Богоматери в России.

Явлена в Казани в 1579 году, после присоединения ее к Московскому государству. Икона Божией Матери Казанская вдохновляла русских ратников в период Смутного времени при освобождении Москвы от поляков. Перед Казанской иконой в 1709 году, накануне Полтавской победы, император Петр I молился о даровании победы русскому войску (этот список в настоящее время находится в Казанском соборе Санкт-Петербурга). В 1812 году накануне отъезда в действующую армию перед чудотворной иконой молился князь Михаил Кутузов.

К сожалению, в 1904 году чудотворная икона была похищена грабителями и, после снятия с нее драгоценных риз, ими уничтожена. После российской революционной смуты 1917 года многочисленные древние списки с чудотворной иконы разошлись по всему миру. Русская Православная Церковь прилагает все усилия для возвращения святынь на родину. В России самый ранний из известных списков чудотворной Казанской иконы Пресвятой Богородицы (1606 г.) находится в Третьяковской галерее.

Тропарь Казанской иконе Божией Матери

Заступнице усердная, Мати Господа Вышняго, за всех молиши Сына Твоего Христа Бога нашего, и всем твориши спастися, в державный Твой покров прибегающим. Всех нас заступи, о Госпоже Царице и Владычице, иже в напастех и в скорбех, и в болезнех, обремененных грехи многими, предстоящих и молящихся Тебе умиленною душею и сокрушенным сердцем, пред пречистым Твоим образом со слезами и невозвратно надежду имущих на Тя, избавления всех зол, всем полезная даруй и вся спаси, Богородице Дево: Ты бо еси Божественный Покров рабом Твоим.

22 июля

Сщмчч. Панкратия и Кирилла, свт. Феодора

Принято считать, что здоровье является нормой человеческого существования, а болезнь нарушает эту норму. Православие по-иному рассматривает проблему болезни и нормы... С православной точки зрения болезнь является нормой человеческой жизни. Нельзя при этом не признать, что норма эта очень неутешительна для человека. И если телесная болезнь — следствие греха, то не во имя ли Своей беспредельной любви к человеку и излечения его болезней приходит в мир Сам Спаситель? *«Не здоровые имеют нужду во враче, но больные»* (Мф. 9, 12). *«Исцеляйте больных»* — так говорил Христос Своим ученикам (Лк. 10, 9).

Свящ. Валентин Жохов. Христианское отношение к болезни и врачеванию

Пользуемся ли мы этим щедрым, незаслуженным даром покаяния? Увы, мы ищем оправданий, усматривая причины произошедшего где угодно: в неблагоприятных исторических условиях, в предательстве вождей, в недостатках ближних, во внешнем влиянии — но только не в самих себе!

Полно глумиться над истиной — Бог поругаем не бывает! Мы сами, со своими пороками и страстями: властолюбием и тщеславием, завистью и лицемерием, высокоумием, превозношением и маловерием, — причина всех бед!

Да, злобная сила, жаждущая нашего уничтожения, обладает в современном мире огромной мощью и властью. Да, на службу ей был поставлен многовековой опыт разрушения, диавольское искусство растления и обмана. Но это не оправдание!

Кто не чувствует за собой греха — заблуждается безмерно и пагубно. Виноваты все...

Запомните все: не покаемся — не очистимся; не очистимся — не оживем душою; не оживем душою — погибнем.

Митрополит Иоанн (Снычев)

23 июля

Положение честной ризы Господа нашего Иисуса Христа в Москве; прп. Антония Печерского

Голодание и онкология

Расскажу историю из своей практики. Приходит ко мне пациентка, худющая, ну просто как один скелет, и никто не понимает, что с ней происходит. Она проходит химиотерапию и худеет, и худеет, и худеет. У нее злокачественная опухоль молочной железы. Назначили химиотерапию, проводится соответствующее лечение. Я начинаю ее спрашивать, как она питается. Это первое, что приходит в голову, когда мы видим такое истощение. А она мне говорит: «А я никак не питаюсь, я уже месяц голодаю». Достает мне книжку и показывает, что продукты питания — белки, жиры, углеводы — кормят раковые клетки, «а я не кормлю свои раковые клетки, я ничего не ем». Это грубейшая ошибка, и так она прожила эти 30 дней. Я сумел ее убедить, что надо выходить из этого состояния голодания, и более того — нашел ей специального врача, который с ней занимался. Это же очень трудно — выходить из такого голодания. Есть разгрузочная диетическая терапия, есть специальный метод — лечение голоданием. Если говорить об онкологии, то в большинстве случаев голодание противопоказано. При злокачественных опухолях во время подготовки к лечению, во время прохождения его лечение голоданием противопоказано.

Да, действительно, наша пища и организм кормит, и раковые клетки. Но тут проблема в том, что если мы перестанем кормить раковые клетки, то они все равно растут. Организм просто погибнет. Здесь надо говорить о том, что мы кормим и наш иммунитет, но если мы его не кормим, то у нас нет противоопухолевой защиты, соответственно, опухоль пойдет расти. В общем, лечебное голодание очень тонкое, поэтому нужно идти к врачу, самому этим заниматься нельзя. А если говорить о лечении, то никакого голодания во время лечения онкологического больного быть не должно, потому что, наоборот, нужно укреплять свой организм, нужно бороться с опухолью, нужно бороться с побочными эффектами химиотерапии, с препаратами лучевой терапии.

Врач-онколог В. Г. Беспалов

24 июля

Равноап. Ольги, во св. крещении Елены

Княгиня Ольга была первой и единственной женщиной, которая стала правительницей одного из самых больших по тем временам государств Европы — Киевской Руси. Она не вела завоевательных войн, а направила всю свою энергию на внутреннюю политику, поэтому на долгие времена народ сохранил о ней добрую память: княгиня провела административно-налоговую реформу, которая облегчила положение простых людей и упорядочила жизнь в государстве.

И наконец, Ольга первой из русских князей официально приняла христианство и была канонизирована Русской Православной Церковью еще в домонгольский период.

Н. И. Серебрянский. Древнерусские княжеские жития

25 июля

Мчч. Прокла и Илария; иконы Божией Матери «Троеручица»

Парамедицина и рак

Следующее, с чем я довольно часто сталкиваюсь: есть такие книги об уринотерапии, лечении с помощью мочи. Я эти книги видел, мне их пациенты приносили и показывали, там есть переводные книги. И целый ряд больных с обычным лечением или вместо курса, что еще страшнее, вместо того, что назначает врач, начинают такое лечение. В большинстве своем это дает прогрессирование опухолевого процесса, и никаких, абсолютно никаких лечебных эффектов приема мочи я не видел. Но если я такого пациента встречал, то было очень трудно отговорить его этим

заниматься. Это связано с тем, что в народе есть какое-то недоверие к словам «официальная медицина», «Всемирная организация здравоохранения». Поэтому распространена такая любовь к народным средствам.

Следующий случай и достаточно распространенная ситуация, с которой приходится сталкиваться — это прием керосина. Здесь тоже есть такая парамедицинская или околомедицинская литература. Но я бы подобную литературу назвал антимедицинской. Да, ее довольно много. И пишут в этих книгах о противоопухолевых эффектах керосина. А результат научно зафиксированный — появляется белок в моче, появляется печеночная симптоматика, растет уровень ферментов в крови, которые говорят о поражении печени. Все это — токсические эффекты керосина. Следующая очень частая ситуация, которую в последнее время приходится видеть — это прием болиголова. Есть такая трава, есть специальная разработанная схема. Здесь что можно сказать? Болиголов, естественно, обладает противоопухолевым действием, оно у него есть. Но оно малоизученное. Действительно, противоопухолевый эффект есть, но надо не забывать, что если пациент на химиотерапии был, то у него организм уже отравлен, и тут же он начинает принимать болиголов, тоже токсичный, и им очень легко отравиться.

Врач-онколог В. Г. Беспалов

26 июля

Собор Архангела Гавриила; прп. Стефана, мч. Серапиона

Лечение чистотелом

Чистотел обладает противоопухолевым действием. Есть результаты экспериментальных работ, но клинических работ неизвестно. Но стихийный прием чистотела может нанести большой вред организму, потому что это трава не такая ядовитая, как болиголов или, скажем, аконит, но эта трава токсичная, поэтому применять ее бесконтрольно ни в коем случае нельзя. Если чистотел назначается, то в составе фитосборов в небольших количествах. Может быть польза, но это должен делать профессиональный врач, который знает фитотерапию. И тем не менее это частая ошибка, что люди сами начинают принимать чистотел. Часто принимают чистотел для лечения каких-то кожных опухолевых образований. При доброкачественной опухоли, например различных бородавках, это может быть приемлемым. Может даже быть положительный эффект, и он действительно бывает. Хотя есть более эффективные методы лечения тех же бородавок — сегодня это и лазеротерапия, сегодня появились новые аппараты, СВЧ-излучение, от которых прекрасный косметический эффект,

и врачи-профессионалы прекрасно с этим справляются, поэтому нет никакого смысла лечиться чистотелом, если это можно сделать за один прием и полностью избавиться от нежелательных образований.

Врач-онколог В. Г. Беспалов

27 июля

Ап. от 70-ти Акилы, прп. Стефана Махрищского

Вера и онкологические заболевания

Вера должна помогать человеку в лечении, особенно онкологически больному. Здесь идет вопрос о жизни и смерти, и конечно, возникает сразу вопрос веры больного человека, и вера здесь чрезвычайно важна. Но необходимо понимать, что вера — это особая духовная помощь, то есть человек должен измениться после такой болезни, но вылечить его может врач. Звоночек свыше — если выставлен диагноз «рак», то это значит, человек выходит на прямое общение с Богом. Если диагноз страшный, я знаю, многие люди падают духом, так как на протяжении многих лет и столетий это был очень грозный диагноз, болезнь была практически неизлечима, потому что не было методов лечения рака. Современная медицина излечивает огромное количество онкологических больных, поэтому без лечения рак — абсолютно смертельное заболевание, то есть если человек заболел раком и не лечится, то почти со стопроцентной вероятностью он умрет. Потому что это действительно смертельное заболевание, это не ОРЗ, это не насморк, это не сахарный диабет и не многие другие заболевания, с которыми человек может жить много лет. Со злокачественной опухолью тоже можно прожить несколько лет без лечения, это зависит от локализации, гистологического типа опухоли. Болезнь эта абсолютно смертельная, но сегодня рак излечим. 60 лет назад рак был практически неизлечим. Сегодня от 30 % до 70 % больных онкологическими заболеваниями излечиваются. И вера тут имеет не последнее значение.

Врач-онколог В. Г. Беспалов

28 июля

Мчч. Кирика и Иулиты, равноап. вел. кн. Владимира, крестителя Руси

Мало кто знает, что больницы — это изобретение Церкви. И можно с уверенностью сказать, что это изобретение Церкви есть воплощение христианской любви к человеку. Церковь, видя нужды людей и их

страдания, не могла оставаться безучастной. Любовь всегда найдет способ послужить ближнему.

В 372 году в г. Кесария был построен знаменитый комплекс, получивший позже название «Василиада». Его создатель святитель Василий Великий убедил богатых вложить свои средства в это дело, убедил и бедных участвовать в воплощении его идеи.

В центре больничного комплекса стоял великолепный храм, а вокруг — здания, пансионы-гостиницы, школы, дома для сирот, дома для неимущих и собственно больница. Такого еще не было нигде! Святой Василий лично руководил работами, давал советы строителям и сам работал. Когда строительство этого великолепного города, где главным была любовь к человеку, завершилось, Василий Великий взял на себя руководство одним из подразделений больницы. Так свт. Василий решил одну из своих мирских профессий — профессию врача — применить в жизни. Он выбирает самое трудное — отделение для прокаженных. Невероятно! Епископ, врач, без маски и перчаток, без антисептических средств ухаживает за инфекционными больными, промывает им раны.

Митрополит Нектарий (Антонопулос)

29 июля

Сщмч. Афиногена, мч. Павла, мцц. Алевтины, Хионии и Иулии

Христианство и медицина

Лечебных заведений в нашем понимании в древности не существовало. Так называемые «асклепии» скорее представляли из себя санатории религиозного толка для состоятельных граждан. Врачи были лишь практиками. В Древнем Риме были только, как бы сейчас сказали, реабилитационные центры для раненых и больных воинов и рабов.

С объявлением христианства государственной религией резко изменяется взгляд на всю систему лечения, ухода за больными, и вообще восприятие страждущего человека. Церковь занимается делами милосердия. Местные епархии организуют под своим патронажем медицинское обслуживание больных, в особенности неимущих граждан. На Первом Вселенском Соборе в Никее были приняты решения, обязывающие архиереев лично курировать систему оказания медицинской помощи неимущим гражданам.

Так называемая социальная деятельность в Византии лежала целиком и полностью на Церкви и монастырях, и лишь много позже к этой работе подключились государство и частные лица. Вообще в Византии Церковь понимала милосердие прежде всего как духовную обязанность христиан, а государство имело примеры отношения к этим вопросам еще с эллинистического времени.

В больших городах и при крупных монастырях начинают строиться так называемые «ксеноны» или гостиницы для проживания малообеспеченных граждан, которым было необходимо лечение. Кроме того, в каждом монастыре находили приют и уход бедные или болящие паломники. Во всех городах были учреждения, занимавшиеся исключительно оказанием медицинской помощи больным людям. Причем медицинское обслуживание проводилось независимо от профессии, социального положения, национальности и пола больного: абсолютно во всех филантропических учреждениях Византии абсолютно все могли лечиться либо совсем бесплатно, либо за очень умеренную плату.

Профессор хирургии Георгий Папагеоргиу

30 июля

Мц. Марины (Маргариты), прп. Иринарха, второе обретение мощей прп. Александра Свирского

Когда я был послушником и стоял за свечным ящиком, то поддался однажды искушению и сомнению относительно освященного маслица с миром от мощей преподобного Александра. Думаю, мы столько лет уже его разбавляем, а новое миро не добавляем, ну и тому подобное... И вот как бы в ответ на мое недоумение и смятенное состояние души подходит к прилавку, за которым я стоял, очень старенькая бабушка. Как она сказала, ей было 83 года. И просит дать ей много бутылочек с маслом, как больших глиняных, так и маленьких простых. За бабушкой выстроилась целая группа паломников в очередь, так как обслуживал я медленно, учился. Я, находясь под воздействием маловерия, насчет маслица спрашиваю бабушку: «Зачем вам так много надо? Возьмите пару бутылочек, и хватит». А она мне отвечает: «Я, сынок, живу уже 83 года, последние 20 лет была полностью слепа на один глаз из-за катаракты, год или два назад (не помню точно ее слова) я узнала о прп. Александре Свирском и о чудесах от его мощей, мне подарили его иконочку, житие и маслице. С верой и мольбой я обратилась к преподобному, помазала глаза маслицем и прозрела, да так, что читаю теперь без очков. А маслице я теперь и в пищу добавляю, и вот родственникам своим беру». Вся группа, стоявшая за бабушкой, подивились ее рассказу. Прославили Бога, действующего во святых Своих, и прп. Александра, и разобрали все маслице, что у меня было. А я остался с двумя чувствами: со стыдом в сердце перед Богом за свое маловерие и, конечно, с радостью, что сомнения мои были напрасными.

А вот еще одно чудо, и тоже про маслице. Как-то звонит мне моя мама и просит выслать ей по почте или передать с паломниками из Украины маслице от мощей прп. Александра Свирского и акафист ему. И рассказала, что у одной девушки из их прихода были какие-то

проблемы с вынашиванием ребенка, и она чуть его не потеряла. Она очень плакала, переживала и молилась Богу о сохранении плода. И вот однажды в послеобеденное время, когда она прилегла отдохнуть, в тонком сне явился ей прп. Александр и сказал: «Я прп. Александр Свирский, читай мне акафист и мажься моим маслицем, и все у тебя будет хорошо, родишь сына, назови его в честь меня». Так все и случилось, я передал маслице и акафист, а когда родился здоровенький мальчик, то счастливая мама назвала его Александром.

Запись рассказа иеромонаха Павла,
насельника Александро-Свирского монастыря

31 июля

Мч. Емилиана, прп. Иоанна Многострадального Печерского,
прп. Памвы

Интегративная медицина

Интегративная медицина — это комплексный подход к больному. И с точки зрения постановки диагноза, и с точки зрения лечения. Это было всегда характерно для нашей отечественной клинической школы — комплексный подход к больному. Боткин был сторонником именно такого комплексного подхода к больному. Его мы за последние годы стали терять. И в результате получаем неправильно поставленный диагноз, вовремя не поставленный диагноз, соответственно неправильно назначенное лечение.

Забывается о единстве души и тела. Потому что немалое количество жалоб имеют не соматическое происхождение. Например, у больного выраженная кардиологическая патология, выраженная гастроэнтерологическая патология. А вызвано это тем, что у больного существуют определенные проблемы семейные, производственные, конфликт на работе, конфликт дома, в конце концов, общий кон-фликт индивидуума в современном обществе, стресс. У разных заболеваний могут быть одни и те же симптомы (например, жалобы на боль в сердце в 80 % связаны с остеохондрозом), поэтому сейчас принципиально важно начиная со студенческой скамьи учить принципам интегративной медицины.

Академик РАМН, научный руководитель клиники
экспериментальной медицины профессор А. В. Шабров

Август

1 августа

Обретение мощей прп. Серафима Саровского

Старичок

Этот рассказ я слыхала от покойной Олимпиады Ивановны. Передавая его, она волновалась, а сын, о котором шла речь, сидел рядом с ней и утвердительно кивал головой, когда в некоторых местах рассказа она обращалась за подтверждением к нему.

«Ване тогда было семь лет. Шустрый он был, понятливый и большой шалун. Жили мы в Москве на Земляном валу, а Ванин крестный — наискосок от нас в пятиэтажном доме. Как-то перед вечером я послала Ванюшу к крестному, пригласить его на чай. Перебежал Ваня дорогу, поднялся на третий этаж, а так как до звонка у двери достать не мог, то стал на лестничные перила, и только хотел протянуть к звонку руку, как ноги соскользнули и он упал в пролет лестницы.

Старый швейцар, сидевший внизу, видел, как Ваня мешком упал на цементный пол. Старик хорошо знал нашу семью и, увидев такое несчастье, поспешил к нам с криком:

— Ваш сынок убился!

Мы все, кто был дома, бросились на помощь Ване. Но когда прибежали к дому, то увидели, что он сам медленно идет нам навстречу.

— Ванечка, голубчик, ты живой?! — схватила я его на руки. — Где у тебя болит?

— Нигде не болит. Просто я побежал к крестному и хотел позвонить, но упал вниз. Лежу на полу и не могу встать. Тут ко мне подошел старичок, тот, что у вас в спальне на картине нарисован. Он меня поднял, поставил на ноги, да так крепко, и сказал: “Ну, ходи хорошо, не падай!” Я и пошел. Вот только никак не могу вспомнить, зачем вы меня к крестному посылали.

После этого Ваня сутки спал и встал совершенно здоровым. В спальне у меня висел большой образ преподобного Серафима...»

Из книги Л. С. Запариной «Непридуманные рассказы»

2 августа

Пророка Илии

Пророк Илия

«Пророк Илия — повелитель молний», — так говорил мне дедушка в детстве. И еще добавлял: «Он — наш семейный святой». Понять это трудным казалось.

С годами пришло пониманье. Но только Святая Земля, откуда на огненной колеснице огненными конями восхищен на Небо был Божий пророк, мне открыла: понимание — это не все.

Изумление, трепет, страх перед величьем, младенческий лепет вместо молитвы — вот что родилось в душе при встрече с местами, где подвиг свершал «колесничник Илья».

«Он не умер, — звучало в душе, — он еще возвратится. Ему мы молиться должны: "Пророче святый, услышь нас и помоги нам не дрогнуть, и дай не предать Вседержителя Бога, Антихристу не поклониться, и душу спасти среди моря соблазнов"».

Людмила Ильюнина

3 августа

Прор. Иезекииля, прпп. Симеона и Иоанна

Холизм

Холизм, холистический подход к человеку, даже не к больному только человеку, даже к здоровому человеку — это оценка человека как единого, целого организма, в котором не отдельно существует сердце, не отдельно существуют легкие, желудок и так далее. Это целостный организм, это сложнейшая система, которая если дает сбой, то нужно выяснить почему. Если нам не оценивать больного с позиции целостного организма, то мы обречены на ошибки. Мы обречены на то, что мы ставим неправильный диагноз и, соответственно, назначаем неправильное лечение. А достаточно иногда ограничиться двумя, максимум тремя препаратами, которые потенциируют действие друг друга, влияя на разные уровни управления функциями сердца и других органов, восстанавливают разорванные связи. То есть восстанавливают целостность организма.

Профессор А. В. Шабров

4 августа

Мироносицы равноап. Марии Магдалины

Ошибки узкой специализации

При узкой специализации неизбежны ошибки. Дерматологи, например, смотрят на кожные проблемы, не опытные дерматологи, уже имеющие за плечами более чем десятилетний опыт, а молодые. Они лечат заболевания кожи — назначают мази, присыпки. Но опытный

дерматовенеролог как истинный врач, истинный интернист-терапевт скажет: «За любым заболеванием кожи, за очень редким исключением, скрывается патология внутренних органов». Больная печень, больной желудок и так далее. Если что-то появилось, во-первых, сам опроси больного (это любой врач может быть), собери анамнез правильно — какие другие боли его беспокоят. Второе — пригласи, устрой маленький консилиум с терапевтом, который обязан владеть холистическим подходом к больному. И когда вы начнете лечить внутреннюю патологию, кожные проявления в большинстве случаев уходят. Вот это — взгляд через кожу вовнутрь: а что же там нездорово, что больного беспокоит? Есть такое понятие — «психосоматические заболевания», они начинаются с расстройства нервной системы. Но на первый план выходит соматика, достаточно ярко выраженная. Если вы соберете правильно анамнез, выясните, какие проблемы беспокоят больного, и если выяснится, что больной находится в конфликте с окружающей средой и, что еще хуже, с самим собой, — вы начинаете влиять на него препаратами, снимающими этот стресс, и, соответственно, нормализуется давление, перестают беспокоить другие проблемы. А зачастую врачи начинают лечить сердце, лечить желудок и что-то еще, не ликвидируя главную, основную причину.

Профессор А. В. Шабров

5 августа

Почаевской иконы Божией Матери; мч. Трофима и иже с ним; иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость»

Образ всех скорбящих

Ты потому скорбящим Радость,
Что испытала свет скорбей,
Ты знаешь: боль и счастье рядом.
Без страха чашу скорби пей.

Кладешь ласкающую руку
На голову, благая Мать,
И на врачующую муку
Идешь и нас сопровождать.

Как Ты решаешь, так и надо,
Любою болью уязви.
Ты нас ведешь на свет и радость
Путями скорби и любви.

Сквозь невозвратные утраты,
Сквозь дуновенье черных бед
В тоске взмывает дух крылатый
И обретает в скорби свет.

Из рук Твоих любую муку
Покорно, Господи, приму,
С ребенком смертную разлуку,
Темницу, горькую суму.

И если лягу без движенья,
Когда я буду слеп и стар,
Сподоби даже те мученья
Принять, как благодатный дар.

Как Ты решаешь, так и надо.
Любою болью уязви.
Ты нас ведешь во свет и радость
Путями скорби и любви.

Александр Солодовников

6 августа

Мц. Христины, мчч. блгв. кнн. Бориса и Глеба

Врачи общей практики

В свое время, когда я был ректором Санкт-Петербургской медицинской академии имени Мечникова, а я двадцать лет возглавлял эту академию, мы начали работать над реформой первичной медицинской помощи, и мы действительно открыли у себя, одними из первых в России, мы и Академия Сеченова в Москве, открыли курс врачей общей практики. То есть мы начали готовить врачей широкого профиля. А потом уже появился термин «интегративная медицина», когда стал популярен холистический подход. Практически не называя еще это термином «интегративная медицина», мы будущих врачей готовили именно на основе этого принципа.

С моим коллегой Михаилом Степановичем Доценко, который возглавлял курс семейной медицины, мы даже получили премию Правительства за разработку этих программ вместе с нашими московскими коллегами и еще коллегами из Санкт-Петербурга и Ростова... то есть была целая группа авторов. Но вы знаете, к сожалению, нам не удалось это довести до того масштаба, которого хотелось бы. Хотя сейчас офисов врачей общей практики много, но, конечно, хотелось бы, чтобы это

стало нормой в гораздо более широком масштабе, было развернуто у нас в Санкт-Петербурге и в стране. Потому что все-таки это комплексный подход к больному, когда соответствующие знания еще в институте дают будущим врачам. Когда врач воспринимает больного как целостный организм, это позволяет нам избежать тех перекосов, которые связаны с узкой профилизацией в медицине.

Профессор А. В. Шабров

7 августа

Успение св. прав. Анны, матери Пресвятой Богородицы;
свв. жен Олимпиады и Евпраксии;
память Пятого Вселенского Собора

Болезнь суставов

Остеоартроз, остеохондроз очень зависят от обмена веществ и нарушения функций почек, так же как и нарушения функции печени, что, кстати говоря, начинается с неправильного питания. Все начинается с того, что мы пьем, что мы едим. Сейчас за рубежом и у нас в меньшей немножко степени стали уделять большое внимание здоровому человеку. В каком смысле? Еще до того, как появились какие-либо симптомы, когда вроде бы человек созрел для того, чтобы стать пациентом с теми или иными жалобами или анамнезом, и тогда он идет по кругу узких специалистов или, к своему счастью, попадает к врачу, который оценивает состояние исходя из целостности организма. Как до этого не допускать? Потому что... практически проблема больного человека — это больше чем на 40 % проблема окружающей среды и существования человека в этой среде. Имеется в виду и воздух, и вода, и общество, и мегаполисы, и питание.

Поэтому хотя часто причиной болезни суставов является нарушение функции почек, но почки почками, а надо помнить, что почки реагируют и на воду, и на продукты питания. Поэтому внимание на почки надо обращать не только с точки зрения того, что они больны или здоровы, а с точки зрения того, как мы их нагружаем.

Профессор А. В. Шабров

8 августа

Сщмч. Ермолая и иже с ним, прп. Моисея Угрина,
прмц. Параскевы

Пантелей-государь ходит по полю,
И цветов и травы ему по пояс.

И все травы пред ним расступаются,
И цветы все ему поклоняются.
И он знает их силы сокрытые,
Все благие и все ядовитые,
И всем добрым он травам, безвредным,
Отвечает поклоном приветным,
А которы растут виноватые,
Тем он палкой грозит суковатою.

По листочку с благих собирает он,
И мешок ими свой наполняет он,
И на хворую братию бедную
Из них зелие варит целебное.
Государь Пантелей!
Ты и нас пожалей,
Свой чудесный елей
В наши раны излей.

В наши многие раны сердечные;
Есть меж нами душою увечные,
Есть и разумом тяжко болящие,
Есть глухие, немые, незрящие,
Опоенные злыми отравами, —
Помоги им своими ты травами!..

А. К. Толстой

9 августа

Вмч. и целит. Пантелеимона, прп. Германа Аляскнискогo

Молитва святому великомученику и целителю Пантелеимону

О святый великомучениче и целителю Пантелеимоне, Бога милостиваго подражателю! Призри благосердием и услыши нас грешных, пред святою твоею иконою усердне молящихся. Испроси нам у Господа Бога, Емуже со Ангелы предстоиши на небеси, оставление грехов и прегрешений наших. Исцели болезни душевныя и телесныя рабов Божиих ныне поминаемых, зде предстоящих и всех христиан православных, ко твоему заступлению притекающих. Се бо, грех наших ради, люте одержими есмы многими недуги и не имамы помощи и утешения: к тебе же прибегаем, яко дадеся ти благодать молитися за ны и целити всяк недуг и всяку болезнь. Даруй убо всем нам святыми молитвами твоими здравие и благомощие души

и тела, преспеяние веры и благочестия и вся к житию временному и ко спасению потребная, яко да сподобившеся тобою великих и богатых милостей, прославим тя и подателя всех благ, дивнаго во святых Бога нашего, Отца и Сына и Святаго Духа, во веки веков. Аминь.

10 августа

Смоленской иконы Божией Матери («Одигитрия»); апп. от 70-ти Прохора, Никанора и иных; Собор Тамбовских святых

«Божья Матерь роста среднего или, как иные говорят, несколько более среднего; волосы златовидные; глаза быстрые, с зрачками цвета маслины; брови дугообразные и умеренно черные; нос продолговатый; уста цветущие, исполненные сладких речей; лицо не круглое и не острое, но несколько продолговатое; кисти рук и пальцы длинные. Относительно одежд, которые носила, Она довольствовалась естественным цветом их, что еще и теперь доказывает сохранившийся головной покров Ее», — так писал, на основании церковного Предания, византийский историк Никифор Каллист.

Видевшие Ее говорят, что и с годами внешне в Ней почти ничто не менялось: ни глаза цвета маслины, ни черные дуги бровей, ни ласковые, оживленные уста, ни удлиненные кисти рук. «Ничего сурового не было в Ее очах, ничего легкомысленного в речах, ничего неприличного в действиях: движения скромные, поступь тихая, голос ровный».

11 августа

Мч. Каллиника, прпп. Константина и Космы, мц. Серафимы девы

Мы находимся на лечении во всемирной больнице, болезнь у всех одна, и название ей — неправда. Слово сие объемлет все пороки, все страсти, все грехи — короче говоря, все слабости и всю расслабленность нашей души, нашего сердца и нашего ума. Одни больные только что заболели, у других болезнь в самом разгаре, а третьи выздоравливают. Но таково свойство этого недуга внутреннего человека, что лишь выздоравливающие знают, какую страшную болезнь они пережили. Наиболее тяжко болящие менее всего понимают, что они больны. И при телесной болезни в сильном жару не осознает ни себя, ни своей болезни. И безумный никогда не скажет о себе, что он безумен. Новоначальные же в неправде некоторое время стыдятся своей болезни, но повторяющиеся грехи быстро приводят их к греховному навыку, а тот, в свою очередь, — к опьянению и обольщению неправдой,

при которых душа более не осознает ни себя, ни своей болезни. И теперь представь больницу. Приходит Врач и спрашивает: «Что у вас болит?» Те, кто только что заболел, от стыда не смеют признаться в своей болезни, но скажут: «Ничего». Те, у кого болезнь в самом разгаре, даже обидятся. И только выздоравливающие, вздохнув, ответят Врачу: «Все, все у нас болит. Помилуй нас и помоги!»

Святитель Николай Сербский. Беседы

12 августа

Апп. от 70-ти Силы, Силуана и иных, мч. Иоанна воина, сщмч. Валентина

В IV в. свт. Иоанн Златоуст создает лечебное учреждение в Константинополе, направляя туда на работу священнослужителей, врачей, поваров и обслуживающий персонал. Это были первые учреждения, которые получили название «больница». Больницами раньше называли лечебницы на территории монастырей, где ухаживали за больными, а позже это название закрепилось за независимыми комплексами, которые работали под эгидой Церкви. Название «прибежище» сохранилось только у одной — больницы святой Анастасии в Константинополе. Это единственная психиатрическая больница, о которой упоминают источники.

Из летописей мы узнаем, что в VI–VII вв. больницы уже имеют другое название — «ксеноны» — пансионаты для проживания и лечения. Там же мы встречаем крайне негативную оценку деятельности частных врачей. Скорее всего это было связано с чрезмерно высокой платой, которую брали за свои услуги частные лекари.

В народе преклонялись перед святыми целителями и врачами, трудившимися, не взимая платы. Таких людей называли бессребрениками. Это Косма и Дамиан, святой целитель Пантелеимон. Они мученически закончили свою жизнь в период, довольно близкий по времени к Византии — в III веке. Именно к предстательству этих святых обращались верующие.

В ранневизантийский период вся ответственность за лечебный процесс в больницах лежала на главном враче. У главврача были помощники — заведующие и администраторы. Своеобразными управляющими в пансионатах обычно были представители духовенства. Они назначались на свою должность, как правило, учредителем того или иного медицинского учреждения, а иногда и указом самого Императора. Чаще всего, однако, их назначал местный архиерей (такая практика существовала уже в III в.).

Позже должность управляющего пансионом стала столь престижной, что ее занимали уже люди, стоящие на довольно высоких ступенях

иерархической лестницы. В IX веке управляющие больничными пансионами стали получать титул «спафария» (то есть состоящего в личной гвардии императора).

Профессор хирургии Георгий Папагеоргиу

13 августа

Сщмч. Вениамина, митр. Петроградского, и иже с ним убиенных сщмч. архим. Сергия и мчч. Юрия и Иоанна

Новомученикам и исповедникам Христовым посвящается

Вы — от «великой пришедшие скорби», всех поименно не перечесть.
Все потерявшие, но не потерянные
Там, где не властвуют злоба и месть.
Из ваших лохмотьев сотканы светлые ризы,
Из мук и страданий — алмазный венец на главу,
Из стонов и криков сложились слова песнопений,
Из снов о свободе — смиренная смерть наяву.
По этой земле вы прошли, как по адским мытарствам,
Но тот, кто вас мучал, не ведал, что в рай отворяет вам дверь.
Оплакивать будем не вас, а себя — потерявших Небесное Царство
И, как подаяния, ждущих прощенья греховных потерь.
Молитесь за нас, мы склоняем пред памятью вашей сердца и колени.
Простите слепых, неразумных и слабых детей.
Мы верим, что ваши молитвы, как лествицы горней ступени,
И нас приведут к милосердной Царице царей.

Л. Ильюнина

14 августа

Происхождение (изнесение) честных древ Животворящего Креста Господня; свв. мчч. Маккавеев; начало Успенского поста

Почему дети в детсадах часто болеют

Детский возраст — это период становления не только нервной системы, не только поведения, не только физического роста, но это еще и период созревания иммунной защиты и других механизмов адаптации к окружающей среде. И детки, когда выходят из комфортного, привычного мира своей семьи, где они уже адаптировались (на это уходят первые месяцы жизни, как мы знаем), выходят в мир — в частности в детсады, в которых свои закономерности и свои нагрузки,

в том числе психологические нагрузки (хочу подчеркнуть, сегодня они у детишек довольно высокие), — для них эта ситуация стрессовая. И она еще приходится на возраст, когда нет окончательно сформировавшегося иммунного статуса, еще идет формирование иммунной системы, в этих условиях обязательно идут частые болезни. И, собственно, иммунная система-то созревает именно в борьбе с инфекциями, такая у нее дорога. Детский сад в этом смысле как раз благое место, где эта тренировка и должна происходить. Потому что если ребенок не ходит в детский сад, в комфорте, в несколько тепличном комфорте, я хочу подчеркнуть, домашнего уюта остается до школы, то он этот период адаптации вынужден проходить уже более взрослым.

Конечно, я не поклонница детских садов в том виде, в котором они часто бывают у нас, когда они представляют собой скопление большого количества детей, за которыми невозможно смотреть. И невозможно их правильно организовать. Но принципиально важно, чтоб ребенок контактировал с детьми своего возраста достаточно рано, для того чтобы происходили все эти адаптации, о которых я говорила. Но получается, что как раз в период ясельно-садовый, когда еще не созрели системы пищеварительного тракта (только к трем годам созревает секреция желудка, и аж к семи годам поджелудочная железа), а параллельно идет созревание иммунитета, — если оно идет медленно и эти две проблемы встречаются между собой, мы получаем часто-часто болеющего ребенка. Я не случайно сказала о пищеварении. Дело в том, что на протяжении всего пищеварительного тракта, особенно кишечного отдела, живут организмы, вырабатывающие клетки иммунной системы, отвечающие как раз за противоинфекционную защиту.

Профессор Е. Е. Лесиовская

15 августа

Перенесение мощей первомч. архидиакона Стефана;
блж. Василия Московского

Как детям избежать частых болезней

Попадая в детский сад, ребенок сталкивается с теми проблемами, с теми инфекциями, которые живут в каждой семье. У каждой семьи есть свой набор каких-то спутников из этого микромира, и детки, собираясь вместе, начинают обмениваться этими новыми для них возбудителями болезней. В процессе этого обмена, к сожалению, неизбежны частые болезни. Можно ли жить без этих частых болезней?

Самый интересный вопрос. Можно пройти эту дорогу, не болея? Оказывается, можно. И что для этого нужно сделать — я могу сказать, это не тайна за семью печатями, это давно известная дорога, по которой ходят мои ученики. Дело в том, что 15, теперь уже даже 20 лет тому назад студентки Химико-фармацевтического института — уже к третьему курсу каждая вторая имела ребеночка, к пятому практически все уже были мамочками. И мы были заинтересованы, чтобы они при этом ходили на занятия, учились без отрыва от этого своего ребеночка.

В те годы, собственно, и родились те методики, которые многие годы мы теперь используем достаточно широко. А тогда мы проводили такую работу с энтузиастами, опять-таки студентками, в основном в детских садах, анализировали заболеваемость в этих детских садах. В зависимости от того, что преобладало у деток этого детского сада, подбирали им фитопрофилактику. Выглядело это так: составляли определенные сборы; поскольку вуз у нас имел отношение к аптеке, то все это lege artis, то есть по правилам готовилось, доставлялось в детские сады. Всего лишь один раз в день в детском саду заваривали эти сборы и в обед давали травяной чай. И еще мы там ухитрились внедрить систему ухода за носоглоткой.

Профессор Е. Е. Лесиовская

16 августа

Прпп. Исаакия, Далмата и Фавста; прп. Антония

Лечение дисбактериоза

Деток желательно избавлять от дисбактериоза как можно раньше. Они, к сожалению, на него обречены, потому что нарушение кишечной флоры могут вызывать самые разные факторы. Наиболее злостным фактором является некормление мамы грудью. Если ребеночек недополучил естественного вскармливания, если он получал не материнское молоко в первые месяцы жизни в качестве еды, он, конечно, заведомо обречен на дисбактериоз. Но и многие другие факторы здесь тоже играют роль, прежде всего незрелость пищеварительных процессов, она предрасполагает к дисбактериозу, поэтому детки, даже когда лечатся от дисбактериоза, у них состояние может меняться волнообразно. Я всегда это объясняла своим студентам, студенткам. Не бросайте бороться с дисбактериозом, когда у вас все стало хорошо, потому что ребенок, в общем-то, будет в группе риска по дисбактериозу, пока не созреет печень. То есть до пубертата. И конечно, деток надо поддерживать в этом плане. Очень помогает фитотерапия, потому что

и у растений, и у нас одни и те же враги. Потому у растений много накоплено веществ, которые побеждают патогенную флору и, соответственно, расчищают место для сапрофитов бактерий. Но кроме того, растения поддерживают секрецию пищеварительных желез, соответственно, улучшают созревание пищеварительного тракта, это тоже очень важный момент, и с помощью растений мы можем и усилить кишечный иммунитет, и наладить стул. В первую неделю стараемся больше дать растений с противоинфекциоными свойствами (чабрец, эвкалипт, ромашка, маленькие дозы тысячелистника, того же девясила обязательно, или аир, скажем). Во вторую неделю больше акцент делаем на витаминное сырье: крапива, смородина, подорожники. И тогда мы в первую неделю очищаем, во вторую неделю позволяем этим бактериям хорошо покушать витаминных компонентов растительного сырья. И постепенно вот такими двухнедельными циклами ребеночек выправляется.

Профессор Е. Е. Лесиовская

17 августа

Семи отроков еже во Ефесе, прп. Евдокии

Как избежать частых простудных заболеваний

Эту процедуру можно проводить утром, как утренний туалет. Это называется уходом за носоглоткой, это так, как мы ухаживаем за ротовой полостью. Уже все привыкли, что нужно утром и вечером чистить зубы, никто не возражает. Начинать процедуру надо обязательно с промывания носа. Для промывания носа надо использовать от одного до пяти миллилитров раствора ромашки, календулы и череды, а также чабрец, шалфей, девясил. Каждые три дня мы их меняем, и бактерии, которые попадают в носоглотку, никак не смогут приспособиться к этому разнообразию вредных для них растительных веществ. Заваривается чайная ложка на стакан, полстакана утром для промывания, полстакана вечером. При заболевании — каждые два часа. Вводится раствор в каждую ноздрю от одного до пяти миллилитров, в теплом виде, и в раствор обязательно надо добавлять немножечко соли на кончике ножа, пока он горячий. После промывания носа мы полощем рот и горло. А заканчивать процедуру неплохо закапыванием питательного масла. У нас в арсенале есть целый набор хороших масел: масло чабреца, масло вероники, масло мелиссы, масло календулы, масло иссопа, у нас их много. Если есть опасность аллергических реакций, количество завариваемой травы надо уменьшить. Еще используем различные настойки для иммунитета.

Их капаем в нос, ведь надо усиливать и местный иммунитет, так же как общий.

При болезни уха могут помочь наши средства, в частности настойка противовоспалительная, она очень эффективно лечит отиты, и ее можно в очень малых дозах — одна капля в ушко — закапывать один-два раза в день. Можно пробовать компрессы с камфорным маслом из аптечных препаратов. Потому что старое средство — борный спирт, который раньше употребляли с этой целью, употреблять категорически нельзя. Дело в том, что, как оказалось, бор из этого спирта прекрасно всасывается и повреждает почки. Поэтому даже маленькое количество борного спирта признано высокоопасным, и применять его нельзя. В аптеках еще предлагают ушные свечи. От них бывает хороший результат. Они в основном растительные, с растительными экстрактами.

Профессор Е. Е. Лесиовская

18 августа

Предпразднество Преображения Господня; мч. Евсигния, прав. Нонны

Как промывать маленькому ребенку нос?

Я всегда советую шприц без иглы, если это ребеночек до года. Промывать ребеночку нос до года самое идеальное средство — это материнское молоко. Материнским молоком без травы, просто мама из сосочка прямо в носик капает молочко, и этого более чем достаточно, там содержатся все необходимые вещества. Ребенок старше года — лучше всего, удобнее всего шприцем без иголки, потому что шприцем вы можете очень медленно, аккуратно наслаивать эту жидкость, ведь все неприятные ощущения у ребенка только от резкого попадания большой струи. Вот, скажем, из пипетки маленькому ребенку вы резко вынуждены выпустить эту струю, и она раздражает слизистую, и ему будет больно, и ему не будет нравиться эта процедура. А если вы ему сначала дадите шприц поиграться с ним немного, он привыкнет к этому мероприятию, потом покажете на себе, как вы это делаете, он убедится, что это совершенно безопасно, и дальше он будет легко поддаваться, потому что надо, чтобы он выдержал подольше это мероприятие и привык к нему. И напомним о том, что за семь дней обычно происходит привыкание микроба к антибиотику, в том числе и к траве. Поэтому необходимо постоянное чередование трав, чтобы не возникло резистентности, то есть устойчивости данного патогенного микроба.

Профессор Е. Е. Лесиовская

19 августа

Преображение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа

Впервые Преображение начали отмечать после того, как в IV столетии по указанию царицы Елены Равноапостольной на Фаворе был воздвигнут храм во славу этого великого события. Сначала празднование устраивали только в Палестине, а с V века — и в государствах Востока. В западных странах упоминания о торжествах встречаются в отдельных мартирологах (списках признанных мучеников), датируемых VII столетием. В частности, в те времена Преображение прославляли в религиозных сооружениях Франции и Испании.

Согласно евангельскому тексту, это событие произошло в феврале, за 40 дней до Пасхи, но Православная Церковь перенесла празднование на 6 (19 августа), для того чтобы оно не приходилось на дни Великого поста. При этом на 40-й день после Преображения всегда празднуется Воздвижение Креста Господня.

Вот что писал о Преображении святой Ефрем Сирин: «Радовались Пророки, ибо узрели здесь Его человечество, которого прежде не видели. Радовались и Апостолы, ибо узрели здесь славу Его Божества, которого прежде не разумели, и услышали глас Отца, свидетельствующий о Сыне... Тройственное было здесь свидетельство: глас Отца, Моисей и Илия. Они предстояли пред Господом, как служители, и смотрели друг на друга: Пророки на Апостолов, и Апостолы на Пророков, святой Моисей видел освященного Симона-Петра, домоправитель, поставленный Отцом, взирал на домоправителя, поставленного Сыном; ветхозаветный девственник Илия видел новозаветного девственника Иоанна; тот, кто вознесся на огненной колеснице, взирал на того, кто возлежал на пламенных персях Христовых. Таким образом, гора представляла собой Церковь, потому что Иисус соединил на ней два Завета, принятых Церковью, и показал нам, что Он есть Податель обоих».

Во время службы в праздник Преображения священники надевают белые одежды — как символ того, фаворского, небесного сияния.

В народе Преображение называют Вторым, или Яблочным Спасом. Почему яблочным? Как известно, мы, русские, приняли православную веру от Византии. А по византийскому Типикону (богослужебному уставу) в этот праздник было принято освящать виноград нового урожая. Виноград в нашей средней полосе не очень приживается, зато к этому времени созревают яблоки. Но освящать в этот день можно любые плоды. Главное — не забыть поблагодарить за них Того, Кто, как сказал Иоанн Златоуст, преобразился на горе Фавор,

«дабы показать нам будущее преображение естества нашего и будущее Свое пришествие на облаках во славе с Ангелами».

Сайт Пасха.ру

20 августа

Попразднество Преображения Господня; обретение мощей свт. Митрофана Воронежского

Гормоны в пище

Достоверных научных фактов, которые позволили бы подсчитать, насколько это вредно, мало, и поэтому в США использование гормонов для увеличения роста животных и растений разрешено. В Европе и в России это запрещено, вернее, выращивание животных на гормонах запрещено. Кстати, даже садковую рыбу выращивают с применением гормонов, мужских и женских. Она на них быстрее растет. Или еще гормоны роста используют. Есть такой гормон в организме человека, с одной стороны он способствует росту, а с другой стороны он может вызывать злокачественные опухоли. И поэтому хотелось бы сказать следующее: в общем-то мы знаем, что на самом деле пищи без каких-либо гормонов, стимуляторов роста, в народном хозяйстве всего 1 %, а 99 % производителей использует современные достижения народного хозяйства, в том числе гормоны. Дедовскими способами сегодняшнее население не прокормить. С помощью гормонов производительность возрастает в разы.

Обсудим вред гормонов в продуктах животноводства. Вред все-таки есть. С ними в первую очередь связан рост онкологических заболеваний, особенно гормонозависимые опухоли. У нас в стране и во всем мире сейчас наблюдают рост заболеваемости раком груди, молочной железы, рост заболеваемости раком яичников, тела матки, предстательной железы у мужчин, причем у мужчин эта онкология стремительно растет. У нас в России, например, еще лет 10 назад рак предстательной железы занимал 5–6 место в структуре онкологических заболеваний, в двенадцатом году он занял второе место, даже после рака легкого. Все это, конечно, говорит о том, что есть целый ряд факторов современной жизни, которые к этой ситуации приводят. «Вносит свой вклад» хроническое избыточное потребление гормонов, мужских и женских, которые вместе с продуктами питания к нам попадают. Ну а каков этот риск? Современная наука пока его выяснить не может, теоретически можно сказать, что вклад такой есть.

Врач-онколог В. Г. Беспалов

21 августа

Свт. Емилиана, перенесение мощей прпп. Зосимы, Савватия и Германа Соловецких

Неправильное питание

Соответственно, вред от потребления современной сельскохозяйственной продукции есть, но он все-таки меньше, чем от неправильного питания. Например, избыток жира, избыток красного мяса, избыток калорий. У нас 60 % населения имеют лишний вес, из них половина страдает ожирением, и поэтому получается, что неправильное питание более значимо, чем то, что мы питаемся из супермаркета. Исследования в этой области интенсивно проводятся, есть публикации. Я за ними слежу. Я могу сказать совершенно однозначно — часто причиной онкологических заболеваний является неправильная структура питания, неправильная нездоровая кулинария. Что такое нездоровая кулинария с онкологической точки зрения? Если мы с вами едим консервированную пищу, содержащую нитрит натрия, разного рода промышленные консервы, любые мясные, овощные, то там заведомо содержатся канцерогены. И если мы на жирах жарим все что угодно — картофель, мясо, рыбу, если мы жарим на жирах, получаем корочку, то надо знать, что в этой корочке содержатся канцерогены, политехнические углеводороды и другие. Если мы с вами подвергаем пищу грилеванию, то есть высокотемпературной переработке, то там образуются высокогидротехнические амиды в белковых продуктах — в мясе, рыбе. Вред этой нездоровый кулинарии сегодня доказан, и он однозначно выше, чем те остатки канцерогенов, в том числе гормонов, которые имеются в пище современного сельскохозяйственного производства.

Это оборотная сторона цивилизации. Сейчас риск заболеть раком составляет почти двадцать пять процентов. Это означает, что если человек доживет до семидесяти пяти лет, то у него существует двадцатипятипроцентный риск заболеть раком. Если вся популяция доживет до семидесяти пяти лет, то каждый четвертый заболеет раком — вот такая стала распространенность. Это и есть обратная сторона цивилизации.

Врач-онколог В. Г. Беспалов

22 августа

Ап. Матфия; Собор Соловецких святых

Лекарственная профилактика рака

Действительно, весь мир сейчас повернулся в природную сторону, но есть и синтетические лекарственные препараты, которые предупреждают

развитие злокачественных опухолей, например это лекарственный препарат тамоксифен, который предупреждает рак молочной железы у женщин. Используется он также в лечении рака молочной железы и обладает таким онкопрофилактическим потенциалом. Но вы знаете, назначать его может только врач, потому что он вызывает рак матки, тромбоэмболические осложнения. Когда обратились к природным веществам, то вдруг выяснилось, вернее, априори это было ясно, что вот этих побочных эффектов как раз в природных веществах и нет. А их онкопрофилактический потенциал нередко сопоставим с действием синтетических лекарств. Например, если говорить о раке молочной железы, то мы разработали лекарственный препарат маммоклам. Это опять природный комплекс, который получают из морских водорослей ламинарии, причем самой ламинарии недостаточно, ее надо очень много съедать, чтобы получить достаточное количество биологически активных веществ.

Врач-онколог В. Г. Беспалов

23 августа

Мч. архидиак. Лаврентия и иных мчч. Римских, блж. Лаврентия Калужского

Рекомендации при профилактике рака

Во второй половине жизни рекомендуется ограничить потребление животной пищи, заменять мясо, молоко, яйца рыбой. Рыба все-таки, если она не из садков, то не содержит вредных веществ. Дикорастущую речную, морскую рыбу можно заменять бобовыми с растительным белком, то есть надо поститься правильно. Крупы и овощи, фрукты в современном сельском хозяйстве имеют лишь остаточное количество пестицидов и минеральных удобрений.

Еще одна рекомендация: просто вести здоровый образ жизни, потому что наш организм препятствует воздействию всех этих вредных факторов, он их выводит, он от них избавляется. Надо периодически выезжать за город и там активно дышать, очищая себя от всех этих вредных веществ, которые мы получили в городе. Это и нормализация сна, нормально надо спать. Это борьба со стрессами. Вот дома лежит у меня мячик, купил я, когда его сжимаю — эта борьба со стрессом, физическая активность. 30 минут интенсивных физических нагрузок в день нормализуют гормональный баланс как у женщин, так и у мужчин — это доказано.

Искусственные гормоны попадают в наш организм, нарушают гормональный баланс, повышается онкологический риск. Если мы 30 минут

в день будем двигаться, причем по-настоящему двигаться, — частота сердцебиений увеличивается, дыхание увеличивается, пот появится. Тренировочные физические нагрузки — доказано, при этом нормализуется гормональный баланс, и очень мощно нормализуется. «Движение — это жизнь», — давайте не забывать это древнее изречение, и сохраним здоровье до глубокой старости.

Врач-онколог В. Г. Беспалов

24 августа

Мч. архидиак. Евпла, прмчч. Феодора и Василия Печерских; день памяти старца протоиерея Николая Гурьянова

Чудотворения по молитвам старца

Свидетельства о чудотворениях — исцелениях души и тела, явленных по молитвам старца — многочисленны и подобны тем, о которых мы читаем в житиях прославленных подвижников. Будущий составитель официального церковного жития старца (в то, что прославление протоиерея Николая Гурьянова рано или поздно должно свершиться, все мы — почитатели старца — твердо веруем) должен будет составить подробный список с указанием имен и местожительства свидетелей, с указанием того, где, когда и каким образом они получили исцеления благодаря молитвенной помощи старца. Мы же сейчас только проведем классификацию запечатленных в воспоминаниях случаев, то есть назовем наиболее распространенные.

Поражает «широкая специализация» старца при врачевании различных заболеваний. Люди свидетельствуют: придя к старцу с застарелыми недугами, они уходили исцеленными. Множество болезней отступили по молитвам старца. Тут и болезни внутренних органов: почек, желудка, кишечника; гипертония; кожные заболевания; радикулит; разрешение немоты и заикания; разрешение бесплодия. К этим же чудесным изменениям немощной природы человеческой можно отнести и то, что по молитвам старца у людей появлялся музыкальный слух (и они могли петь и читать на клиросе, что прежде не удавалось), просветлялся ум в познании трудных предметов во время учебы, совершенствовались профессиональные навыки (которые прежде давались с большим трудом).

Старец помазывал больные места маслицем, совершал над больным местом крестное знамение, иногда слегка ударял по больному месту, хлопал и поглаживал, дергал за ухо или за нос. Однажды кинул яблочко в толпу и попал в больной глаз женщине, и глаз перестал болеть. То есть за юродивыми действиями батюшка скрывал проявление силы Божией.

Иногда благодаря молитвам старца Николая находились необходимое для лечения лекарство и опытный доктор, иногда же, наоборот, старец действовал вопреки медицине. Так произошло с приснопоминаемым митрополитом Питиримом (Нечаевым). «Батюшка исцелил его от сахарного диабета. Когда они разговаривали в домике, отец Николай вдруг говорит владыке:

— Откройте рот!

— Батюшка, у меня диабет!

— Ничего, откройте рот.

И кладет ему в рот ложку за ложкой сахарный песок. Владыка испугался:

— У меня диабет!

От такой дозы сахара действительно можно было умереть. А старец, пока владыка этот сахар пытался проглотить, все приговаривал:

— А вы говорите “диабет”!

Так произошло исцеление. А еще он дал владыке с собой пирожки для больной сестры».[1]

Также против медицинских показаний произошло явное исцеление больного ребенка. У девочки был рак и несвертывание крови, она уже была приговорена к смерти. Мать поехала с обреченной дочерью на остров. «Подошла к воротам, прижалась лбом и начала молча, про себя, молить: “Батюшка Николай! Спаси, спаси! — дите мое умирает!” Так я молилась и рыдала...

И вот что произошло. Через какое-то время открылись ворота, и выходит кот. Подходит он прямо к моей дочери, и та начинает с ним играть. Мы с мужем приходим в ужас: вдруг он ее поцарапает, кровь-то не сворачивается! Кот действительно царапает дочку... Мы цепенеем и ждем самого страшного. А кровь... покапала и перестала».[2]

Последний случай показывает, что главным в исцелении была молитва, а внешние действия второстепенны.

Зачастую поначалу люди и не замечали, что с ними произошло. Только вернувшись домой и придя на очередное медицинское обследование или сдав анализы, к удивлению врачей они обнаруживали, что от болезни не осталось и следа.

В тех случаях, когда исцеление было тут же явлено болящему, старец часто говорил по-евангельски: «Только не оставляйте духовной жизни».

Верующие врачи признавали чудотворный дар старца и изумлялись ему. Известный в Петербурге специалист в области УЗИ-диагностики А. О. Терещенко рассказывает: «Одна моя пациентка ездила за два

[1] Остров Божественной любви. Старец Николай. СПб., 2008. С. 390.

[2] Жил на острове праведник. М., 2009. С. 222.

года до его кончины к старцу с вопросом: надо ли ей делать операцию по причине камней в почках. Старец ответил: "Пока не надо, а вот через два года благословляю". И крестик дал как благословение, а потом добавил: "А иконочку передай Нине". Никакой Нины она не знала, так и осталась у нее до времени эта иконочка. А та самая Нина, как выяснилось потом, рвалась в это время на остров и не могла попасть.

И вот через два года обе эти женщины оказались в больнице в одной палате после операции. Познакомились — и икона нашла своего хозяина».[1]

Главным в чудотворениях-исцелениях старца Николая было то, что он ставил правильный диагноз болезни души и помогал человеку покаяться. Таким образом происходили многочисленные освобождения от пристрастия к табаку и алкоголю, водворение мира в семье, приход к вере людей, проживших долгие годы в атеистическом плену.

И еще: видя, как батюшка сострадает больным людям и вообще всем, его посетители учились состраданию друг другу, взаимопомощи, поддержке. А это служило спасению души. Надеемся, что и наш рассказ заставит кого-то проверить себя: как мы относимся к нашим ближним, учимся ли чему-то у батюшки?

Л. Ильюнина. Из книги «Старец протоиерей Николай Гурьянов»

25 августа

Мчч. Фотия и Аникиты и многих с ними, сщмч. Александра

Вопросы слушателей «Православного радио Санкт-Петербурга»

— Мне делали две капельницы подряд, и у меня, видимо, сейчас очень сильная аллергия, то есть течет из носа и из глаз, и что при этом я могу? Посоветуйте, пожалуйста.

— На самом деле лечить должен врач, и не по радио, а в личной беседе выявлять особенности заболевания и давать советы. Из того, что есть в растительном мире, вы можете очень осторожно, аккуратно попробовать только два растения, которые я могу в этой ситуации порекомендовать, не опасаясь за результат. Это фиалка трехцветная и череда трехраздельная. Можно сделать водную вытяжку или заварить — одна чайная ложна на стакан. Конечно, ни в коем случае не сразу целый стакан выполаскать, а пить внутрь, можно в пределах стакана, а в нос попробовать аккуратно, с небольшой добавкой соли, 3–4 раза в день — такое промывание. И, возможно, вам это облегчит состояние.

[1] Остров Божественной любви. СПб., 2008. С. 313.

— Подскажите, пожалуйста, у меня внучке год и месяц. У нее вдруг резко поднялась температура до 39, идут сутки, явно что-то не так, у нее 6 зубов, может быть, температура 39 от зубов? Ни кашля, ни насморка, ничего нет.

— Конечно, это сплошь и рядом — и высокие температуры, и состояние может быть тяжелое. И в этой ситуации зубы вполне могут быть виновниками. Но, конечно, неплохо все-таки оценить состояние горлышка, потому что у детей такую температуру может давать и ангина, которую вы не увидите сразу, а ребенок в год и месяц вам еще и не пожалуется на нее. Из других причин бывает, что такую высокую температуру и отсутствие какой бы то ни было клиники дают инфекции мочевыводящих путей, иногда это бывает инфекция в желчевыводящих путях. Здесь, конечно, должен доктор разобраться.

Профессор Е. Е. Лесиовская

26 августа

Отдание праздника Преображения Господня; свт. Тихона Задонского; иконы Божией Матери «Семистрельная»

Вопросы слушателей «Православного радио Санкт-Петербурга»

— После болезни, вернее, после больницы, я была заражена стрептококками и стафилококками. Меня начали лечить антибиотиками, и я заработала дисбактериоз, и уже больше года в таком состоянии.

— Возможно, это было и неизбежно, если было тяжелое состояние. Дисбактериоз, конечно, очень распространенное явление, и, как нам кажется, нам удалось разработать методику побеждать этот дисбактериоз. Но это, во-первых, небыстро, и во-вторых — это индивидуально, это невозможно сделать дистанционно, тем более по радио. Достаточно много в Питере врачей, которые владеют методикой. Все равно врач должен наблюдать, конкретно ваш врач, кому вы, что называется, доверяете.

То, что я сейчас скажу — это не лечение, это профилактика, и она может быть легко организована, как мы это делали, даже для целого детского коллектива. Потому что у нас были под наблюдением не только детские сады, у нас хороший опыт работы и с некоторыми школами, и, в разных городах, в детских санаториях, которые работали по нашим методикам.

Мы должны, кроме подавления патогенной флоры, еще как-то подсевать сапрофитную. А чем — сейчас много всяких разных способов: индийский гриб, чайный гриб, тибетский гриб, китайский гриб.

То есть нужно добавлять в питание ребенка живые бактерии. Они должны быть живые — это первое условие. Второе условие — их не надо добавлять помногу, потому что они способны размножаться! И эта их основная способность, конечно, будет реализована, если в кишечнике уже будут созданы подходящие условия. Если подходящих условий с помощью фитотерапии мы в кишечнике не создадим, то можно запускать миллиарды сапрофитов — они не приживутся. То есть нужно обеспечить организм бифидо- и лактобактериями. Но не надо каждый день.

Благодаря иммунологии мы выяснили, что, оказывается, регулярный, ежедневный прием в больших количествах этих как будто бы сапрофитных бактерий приводил к аллергизации. Поэтому большие количества для заселения кишечника не нужны. Кафедра микробиологии Химико-фармакологической академии разработала закваску «Лакторис». Ее можно приобрести и поддерживать в домашних условиях.

Профессор Е. Е. Лесиовская

27 августа

Предпразднество Успения Пресвятой Богородицы; прор. Михея, перенесение мощей прп. Феодосия Печерского

Итак, будем внимать себе, братия, будем подвизаться, пока имеем время. Что мы не заботимся о себе? Сделаем хотя что-нибудь доброе, дабы найти помощь во время искушения! Что мы губим жизнь нашу? Мы столько слышим, и не заботимся о себе, и всем пренебрегаем. Видим, как братия наши похищаются из среды нашей, и не внимаем себе, тогда как знаем, что и мы мало-помалу приближаемся к смерти. Вот с тех пор, как мы сели беседовать, до сего времени мы прожили два или три часа нашего века и приблизились к смерти и, видя, что теряем время, не боимся. Как мы не помним слова оного старца, сказавшего, что если кто потеряет золото или серебро, то он вместо него может найти другое; если же потеряем время, живя в праздности и лени, то не возможем найти другого взамен потерянного; поистине мы будем искать хотя одного часа сего времени и не найдем его. Сколько людей желают услышать слово Божие и не получают желаемого, а мы столько слышим, и пренебрегаем сим, и не возбуждаемся! Бог знает, удивляясь нечувствию душ наших, что мы можем спастись и не хотим: ибо пока страсти наши еще молоды, мы можем отсекать их, но не заботимся об этом и позволяем им укрепиться против нас, чтобы придти к худшему концу. Ибо иное дело, как я много раз говорил вам, вырвать с корнем малую былинку, потому что она легко исторгается, и иное — искоренить большое дерево.

Авва Дорофей. Душеполезные поучения

28 августа

Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

Большинство исследователей сходятся во мнении, что Дева Мария прожила на земле 72 года и скончалась примерно в 57-м году нашей эры.

Апостолы похоронили Богородицу в гробнице Ее родителей, праведных Иоакима и Анны, в которой покоился и прах Ее супруга — Иосифа Обручника, у самого подножия Елеонской, или Масличной горы, возле Гефсиманского сада, где так любил беседовать с учениками Христос и где Он был арестован. На этом месте сейчас подземный православный (греческий) храм.

Похоронная процессия была столь торжественной и многолюдной, что это вызвало гнев иудейских первосвященников. Они ненавидели Христа, а значит, не пылали любовью и к Матери Его, Которая личным примером и убедительным словом Сама обратила в христианство многих язычников и иудеев. Посланные стражники процессии помешать не смогли: и тело Девы Марии, и идущие рядом с ним христиане были как будто ограждены невидимой стеной.

Предание хранит историю о том, как проходивший мимо иудейский священник Афония попытался опрокинуть одр (специальный похоронный помост) с телом Девы Марии, но тут же его руки были отсечены какой-то неведомой силой. Афония был так потрясен этим, что глубоко раскаялся, а потом принял христианскую веру, и руки его вернулись на место.

Могилу Девы Марии апостолы закрыли камнем так же, как ранее могилу Христа, — так полагалось по обычаю.

Апостол Фома не успел на похороны Богородицы — он пришел в Иерусалим на третий день после погребения. Другие апостолы привели его к гробнице, чтобы Фома тоже мог проститься с Матерью своего Бога. «...Когда святые Апостолы, отвалив камень, открыли гроб, то пришли в ужас: во гробе тела Богоматери не было, — остались одни только погребальные пелены, распространявшие дивное благоухание; святые Апостолы стояли в изумлении, недоумевая, что это значит! Лобызая со слезами и благоговением оставшуюся во гробе погребальную пелену, они молились Господу, чтобы Он открыл им, куда исчезло тело Пресвятой Богородицы», — повествует святитель Димитрий Ростовский.

В этот же день святые апостолы собрались все вместе за обедом — а виделись они довольно редко, ведь каждый нес Слово Божие в разных странах. И тут им явилась Богородица в окружении Ангелов и сказала: «Радуйтесь! — ибо Я с вами во все дни».

Вот почему Успение Пресвятой Богородицы — не повод для печали, а праздник. Ведь «с вами» — это значит, что Она и со всеми нами тоже «во все дни»...

Сайт Пасха.ру

29 августа

Попразднество Успения; перенесение Нерукотворного образа Господа Иисуса Христа; Феодоровской иконы Божией Матери

Молитва к Пресвятой Богородице перед Ея иконой, именуемой «Феодоровская»

К кому воззову, Владычице; к кому прибегну в печали моей; к кому принесу слезы и воздыхания моя, аще не к Тебе, Царице Небесе и земли. Кто исторгнет мя из тины грехов и беззаконий, аще не Ты, о Мати Живота, Заступнице и Прибежище рода человеческаго. Услыши стенание мое, утеши мя и помилуй в горести моей, защити в бедах и напастех, избави от озлоблений и скорбей и всяких недугов и болезней, от враг видимых и невидимых, умири вражду стужающих мне, да избавлен буду от клеветы и злобы человеческия; такожде от своея ми плоти гнусных обычаев свободи мя. Укрый мя под сению милости Твоея, да обрящу покой и радость и от грехов очищение. Твоему Матернему заступлению себе вручаю: буди мне Мати и Надежда, Покров и Помощь и Заступление, радость и утешение и скорая во всем Помощница. О, чудная Владычице! Всяк притекаяй к Тебе, без Твоея всесильныя помощи не отходит: сего ради и аз недостойный к Тебе прибегаю, да избавлен буду от внезапныя и лютыя смерти, скрежета зубнаго и вечнаго мучения. Небесное же Царствие получити сподоблюся и Тебе во умилении сердца реку: радуйся, Мати Божия, Предстательнице и Заступнице наша усердная, во веки веков. Аминь.

* * *

В 1239 году князь Василий Квашня, преследуя на охоте зверя, заблудился в лесной чаще. На сосне он увидел икону, которая внезапно поднялась в воздух. Народ, пришедший за князем, коленопреклоненно молился пред иконою, а священники перенесли новоявленный образ в Кострому. Жители города видели, что, когда князь охотился, какой-то воин в богатой одежде прошел по городу с иконой в руках. Воин походил собой на изображение великомученика Феодора Стратилата, в честь которого в Костроме был построен собор, поэтому икону и назвали Феодоровской.

В 1260 году чудотворный образ спас Кострому от татарских полчищ. По примеру князя Андрея Боголюбского костромской князь поднял Феодоровскую икону и обнес ее по полкам.

В 1613 году Феодоровской иконой Богоматери был благословлен на царствование юный Михаил Феодорович Романов. Список с иконы царь взял с собой в Москву и в дальнейшем особо чтил Феодоровский образ.

Пред иконой Божией Матери Феодоровской молятся при трудных родах.

30 августа

Мч. Мирона, прп. Алипия иконописца

Красные шишки

Росы холодные и свежий ветер днем умеряют летний жар. И только потому еще можно ходить в лесу, а то бы теперь видимо-невидимо было слепней днем, а по утрам и по вечерам комаров. По-настоящему теперь бы время мчаться обезумевшим от слепней лошадям в поле прямо с повозками.

В свежее солнечное утро иду я в лес полями. Рабочие люди спокойно отдыхают, окутываясь паром своего дыхания. Лесная лужайка вся насыщена росой холодной, насекомые спят, многие цветы еще не раскрывали венчиков. Шевелятся только листья осины, с гладкой верхней стороны листья уже обсохли, на нижней бархатная роса держится мелким бисером.

— Здравствуйте, знакомые елочки, как поживаете, что нового?

И они отвечают, что все благополучно, что за это время молодые красные шишки дошли до половины настоящей величины. Это правда, это можно проверить: старые пустые рядом с молодыми висят на деревьях.

Из еловых пропастей я поднимаюсь к солнечной опушке, по пути в глуши встречается ландыш, он еще сохранил всю свою форму, но слегка пожелтел и больше не пахнет.

М. М. Пришвин. Времена года

Принципы гомеопатии

Сущность гомеопатии сформулировала в 60-е годы уже XX столетия отечественный гомеопат Вавилова, которая практиковала в Москве. И она определила гомеопатию как регулирующую терапию.

Долгие годы объяснение тому, как действует гомеопатия, не могли дать. Зачастую его не давали и сами гомеопаты. В рамках существующей

парадигмы знаний, то есть на языке науки, гомеопатия долгие годы не могла получить объяснение. Но после того как многие ученые из разных областей естествознания: и химики, и физики — стали заниматься изучением свойств такой, казалось бы, простой жидкости, такого простого вещества, как вода H_2O, появились представления о том, что же лежит в основе действия гомеопатических лекарств. И сейчас уже можно сказать, что действие гомеопатии объяснимо.

Сейчас же, когда мы наконец знаем об удивительных, зачастую аномальных свойствах воды, мы получили объяснение, что является действующим началом в гомеопатическом лекарстве. Таковым началом является вода, несущая сигнал о том веществе, которое вначале было в ней растворено в определенных количественных отношениях. Именно поэтому каждое гомеопатическое лекарство действительно является лекарством. Вода из водопроводного крана, или из лужи, или из реки — она не подходит. Почему? Потому что в ней нет выделенного сигнала об определенном веществе, что имеется в гомеопатическом препарате. Различными физическими опытами было доказано, что действительно вода несет этот сигнал, и сигнал этот ядерно-магнитно-резонансной природы.

Врач-гомеопат, преподаватель кафедры реабилитологии факультета повышения квалификации Санкт-Петербургской Государственной педиатрической медицинской академии
Василий Сергеевич Корницкий

31 августа

Мчч. Флора и Лавра, свтт. Иоанна и Георгия, прп. Иоанна Рыльского

История гомеопатии

Гомеопатии уже двести лет. Если быть более точным, годом ее рождения считается 1796 год. Основателем этого метода лечения, терапевтической системы, является немецкий врач Самуил Ганеман, который был очень образованным человеком, получившим медицинское образование, но отказался от медицинской практики, принятой в то время, по причине неудовлетворенности действием последней. Более того, как и многие другие его коллеги, думающие, совестливые, Ганеман говорил, что лучше бы не было этих общепринятых методов, варварских по отношению к пациентам, и лучше бы больные были предоставлены сами себе, чем существовала бы необходимость пользовать их теми средствами, которые были во времена Ганемана.

И он нашел в себе мужество отказаться вообще от медицинской практики и почти два десятилетия занимался в основном переводческой деятельностью, а также изучением судебной медицины и горного дела. Горное дело по тем временам — это по сути была химия. В 1829 году, дабы унифицировать метод, чтобы все гомеопаты, — а к тому времени гомеопатии, можно сказать, было 34 года, за 34 года до этого в терапевтической системе уже был создан центральный союз врачей-гомеопатов, — Ганеман предложил всем через только что появившийся орган печати — центральную гомеопатическую газету, издание, которое выходит в Германии по сию пору, это старейшее гомеопатическое издание в мире, — предложил всем гомеопатам унифицировать метод и использовать одно-единственное так называемое разведение, а именно — тридцатое сотенное. Что значит тридцатое сотенное разведение? Это означает, что один грамм вещества растворен в — теперь представьте себе эту цифру — 10^{27} литрах воды! 10^{27} литров воды приходится на один грамм вещества. В 1833 году был сформулирован закон химика Авогадро, по которому стало ясно, что при таких степенях разведения вещества в данной точке объема растворителя оставаться не может. Как можно лечить тем, чего нет? Ганеман на языке науки своего времени смог говорить только об одном: он стал говорить о том, что при таких степенях разведения высвобождается некая динамическая сила лекарства. И эта сила, — утверждения его были не голословны, они выходили из наблюдений и экспериментов, что эта сила делается более действенной, более точной, более полезной для организма больного.

Врач-гомеопат В. С. Корницкий

Сентябрь

1 сентября

Мч. Андрея Стратилата и с ним 2 593 мчч.; Донской иконы Божией Матери

Как приготавливаются гомеопатические лекарства

Сахар, из которого сделана гомеопатическая крупка, производят из сахарозы, а если крупинки маленького размера, то из молочного сахара — лактозы. Их готовят на фабриках галеновых форм, на витаминных фабриках, порой и на кондитерских фабриках. Готовят их достаточно сложно. Сначала получают сахарный сироп, который при определенной температуре прокапывают на горячий крутящийся или вибрирующий противень, имеющий наклонное положение. По нему они, скатываясь, испаряют воду и застывают в известные нам гранулы, которые затем попадают в большой, опять-таки подогреваемый, металлический, чаще всего медный жбан или чан, который тоже постоянно вращается. Для чего? Для того чтобы испарение воды продолжалось и эти гранулы крутились. Так получают так называемые пустышки. В аптеке же эти пустышки насыщают водно-спиртовым раствором, который в гомеопатии называется дилюцио. Вот степень-то этого раствора определяется термином «разведение»: шестое, десятое, двенадцатое, двадцатое, двадцать пятое, двухсотое и т. д. Вся суть в этом дилюцио, который содержит спирт и воду. Спирт работает только как консервант, хотя кто-то утверждает, что и спирт может быть носителем информации. Но по своим свойствам самым универсальным носителем информации является вода, и можно готовить эти разведения на одной чистой воде, без всякого добавления спирта. Спирт удобен тем, что он быстро испаряется, и поэтому хорошо пропитанные водно-спиртовым раствором гранулы не слипаются: спирт испаряется — гранулы остаются, при этом они подсыхают и несут в себе воду, которая когда-то контактировала с веществом, имя которого дает название гомеопатическому лекарству. Какое это может быть вещество? Самое разное. Гомеопаты готовят лекарства из различных секретов животных, из микроорганизмов, из вирусов, из металлов, из солей, из минералов, из растений, из уже выделенных химически чистых субстанций, искусственного или природного происхождения. Это уже не имеет значения. Самое важное, что при разведении двенадцатое сотенное и выше, то есть пятнадцатое, двадцатое, двадцать пятое, тридцатое и так далее, вы уже не рискуете отравиться тем веществом, которое когда-то было в воде растворено. Как бы ни называлось это лекарство: цианистый калий, или яд кураре, или мышьяк, и так далее, и так далее...

Врач-гомеопат В. С. Корницкий

2 сентября

Прор. Самуила

Принцип действия гомеопатии

Человеческий организм на 75–80 % состоит из воды. То есть если вдуматься в эту цифру и представить себе, как же мы устроены, получается, что в нас нет ни единой молекулы, которая не была бы покрыта так называемой гидрационной оболочкой, иначе говоря, водной оболочкой. Свойства этой воды изучаются, ученые удивляются тому, какая она странная и как она странно себя ведет, это вроде как уже и не вода в чашке, и в то же время не лед, а нечто среднее. И в то же время не так называемая очень плотная вода, которая существует при температуре 4 градуса по Цельсию. Это некое особое состояние воды. Но основное свое свойство, а именно — полимерность, эта вода сохраняет. Поэтому каждый из нас с вами по сути является единой полимерной молекулой воды. Потому что, по последним представлениям физиков, в одном объеме вода является единой полимерной молекулой. И вот по этой-то воде, через воду гомеопатического лекарства, сигнал доходит до определенных рецепторов, которым изначально растворимое вещество комплементарно, иначе говоря, они подходят друг к другу, как ключ к замку. И на этот-то рецептор воздействует сигнал о гомеопатическом лекарстве. Ученые, которые изучают влияние различных магнитных полей на биологические образования, а иначе говоря, на живые организмы, уже давно заметили, что слабые магнитно-резонансные воздействия могут приводить к изменению положения, а соответственно, и активности целых групп рецепторов в организме или человека, или животного. Так же действует и гомеопатия. Сразу следует сказать: иногда говорят, что гомеопатия — это эффект так называемого внушения, содействия, что если не верить в гомеопатию, то она и не поможет. Если бы так было, то гомеопатия давным-давно бы зачахла и прекратила свое существование. Нам, например, известен такой известный человек, как В. И. Даль, который изначально был противником гомеопатии, будучи выпускником медицинского факультета Дерптского университета. Он даже разражался некоторыми статьями против гомеопатии. Но, увидев на практике ее действенность, увидев случаи исцеления с помощью гомеопатии, он сделался ее, я бы сказал, даже ярым адептом и защитником.

Практика — критерий истины, все познается по плодам, и то, что «Савл сделался Павлом», очень часто происходило и в гомеопатии со стороны многих врачей. Таковым же был и известный американский гомеопат Константин Геринг, который изначально был подослан к кружку гомеопатов с целью, так скажем, разоблачения. А увидев, что

это не какое-то шарлатанство, что это действенная, пусть и эмпирическая, но настоящая наука с последующими практическими результатами, он стал ярым ее адептом.

Врач-гомеопат В. С. Корницкий

3 сентября

Ап. от 70-ти Фаддея, мц. Вассы и чад ея

Признание гомеопатии в России

Первыми пациентами гомеопатов, в частности доктора Германа и доктора Карла Триниуса, были великокняжеские семейства. Затем к услугам гомеопатии приходили и сами монархи, в частности Николай I. Николай не расставался с походной гомеопатической аптечкой. Более того, благодаря Николаю I и его указу от 1834 года гомеопатия сохранилась в России. Стараниями адмирала Мордвинова, стараниями доктора Германа гомеопатию пытались ввести в формировавшихся тогда госпиталях — первых государственных медицинских учреждениях. Опыты были фальсифицированы, подделаны, и было объявлено, что нет, гомеопатия для пользования в госпиталях не годится. Не годится так не годится, зато указом Николая I гомеопатия была объявлена разделом медицины, который доктора имеют право использовать в своей частной практике. Иначе говоря, гомеопатия была отделена от государственной системы здравоохранения. Сейчас намечается обратный процесс. Указом 1995 года, приказ Министерства здравоохранения № 335, гомеопатия объявлена разрешенным методом лечения. То есть любой врач, неважно, кто он — офтальмолог, хирург, гинеколог, уролог, кардиолог, невропатолог и т. д. — при желании и при согласии пациента имеют право в своей практике, где бы она ни осуществлялась, — в клинике, в специализированном институте, в поликлинике, в амбулатории и т. д. — использовать этот метод лечения. Что, на мой взгляд, является для гомеопатии весьма полезным. Если ее объявят специальностью, то введут монополию определенных кружков врачей, которые уже заняли определенные позиции в преподавании гомеопатии, отныне будет монополия на это преподавание, соответственно, к ним больше потечет денег. Пользы от этого для гомеопатии особой не будет. Поэтому, по моему мнению, лучше бы она таким методом для всех врачей-практиков и оставалась. Но при этом сейчас рекомендовано всем поликлиникам при хозрасчетных отделениях иметь штатного врача-гомеопата. Но деньги они берут не такие большие. В Германии гомеопатия уже входит в систему страховой медицины. В Швеции гомеопатия относится к альтернативной медицине. А там врачам альтернативной

медицины запрещено даже осматривать ребенка в возрасте до семи лет. В Америке тоже можно быть гомеопатом, не имея медицинского образования, как, впрочем, и в Германии, и в Англии. В этих трех странах гомеопатия тоже является альтернативной медициной, под это определение попадают также остеопатия, фитотерапия и еще некоторые виды различных воздействий. Многие из них, так скажем, восточной ориентации. Когда говорят про гомеопатию, что это нетрадиционная медицина, тот, кто так выражается, неправильно слово употребляют. Почему? Потому что что такое «традиция»? Это сохранение определенных правил, отношений, взглядов в течение длительного времени. И получается, что в современной западной медицине, а если быть более точным — в европейской медицине, гомеопатия есть самая давняя традиция. Ей 220 лет. А сколько лет аспирину, или пенициллину, или преднизолону? Да, только двадцатый век.

Врач-гомеопат В. С. Корницкий

4 сентября

Мчч. Агафоника, Зотика и прочих, сщмч. Афанасия, мц. Евфалии девы; Грузинской иконы Божией Матери

— Православные люди часто задают такой вопрос: мы боимся гомеопатии, потому что это связано с какими-то масонами, Рудольфом Штайнером, антропософией.

— Я бы так сформулировал. Штайнер — это паразит на теле гомеопатии. Человек, который создавал свое учение о здоровье, так называемую «валеологию», и использовал рекомендации из наблюдений гомеопатов. Поэтому какого-то прямого отношения к гомеопатии Штайнер не имеет. Он — человек, который использовал некоторые гомеопатические рекомендации. То же касается и вероисповедания многих наших западных коллег. Мы с вами видим, что западное общество на первый взгляд, казалось бы, религиозно, но если разобрать суть этой религиозности, она оказывается пустой. Поэтому кто-то из наших западных коллег может написать: «Гомеопатия есть современное шаманство». Меня самого коробит от подобных высказываний. И подобные высказывания проистекают от людей сознания космополитичного, нерелигиозного. Кто, например, написал, что «гомеопатия есть современное шаманство»? Это английский наш коллега Шер. Насколько он английский? Его отец — настоятель синагоги в Кейптауне. Кто он сам по вероисповеданию, я даже затрудняюсь сказать. Такой авторитетный врач, как французский педиатр-гомеопат Гранжорж, приводит схему, что все дороги ведут к Богу и неважно, ислам это, православие, католицизм и так далее. О чем он нам говорит? Об экуменизме. Он впадает в экуменическую ересь. Касается

ли она его реальных практических наблюдений — нет. Могу ли я следовать его рекомендациям — при такой-то болезни, при таких-то симптомах давать такое-то лекарство — конечно да. Но буду ли я слушать его рассуждения, которые касаются мировоззренческих, глобальных категорий — конечно нет, для меня он здесь не авторитет. Я лучше почитаю кого-нибудь из оптинских старцев или того же Иоанна Кронштадтского. Так не для этого же пишет Гранжорж свою книгу. Он может допускать какие-то ошибки, это его право. Надо уметь отделять плевелы от зерен, чем мы и должны заниматься. Точно так же, читая Шера, я отделяю плевелы от зерен. Здесь я вижу: наш коллега ошибается. В каком смысле? В мировоззренческом, в религиозном. А здесь он пишет о практике. Просто эти книги надо читать с умом. Так же, к сожалению, иногда приходится читать замечания по поводу гомеопатии, написанные нашими православными братьями. Мне было неловко за свою братию во Христе за то, как они передергивали, перевирали цитаты из Кента, из того же Ганемана и обвиняли их в неправославном умозрении и вероисповедании. Ну как можно человека, выросшего в протестантской среде и другого не знавшего, а именно Ганемана и того же Кента, обвинять в том, что они не православные? Но то, что они писали о медицине, то, что они писали: «Слава Тебе, Господи, за то, что Ты дал нам такой замечательный дар, как гомеопатия», — ругать их за это, по-моему, бессмысленно. Конечно, они могли заблуждаться, но мы, живя на благодатной почве, сколько ошибаемся в тех или иных своих рассуждениях, а то и уходим от веры в суеверия. А что уж говорить о людях, которые жили в совершенно другой религиозной среде, зачем их за это поносить и ругать — я не понимаю.

Врач-гомеопат В. С. Корницкий

5 сентября

Отдание праздника Успения; мч. Лупа, сщмч. Иринея Лионского

Как православные писатели или отцы Церкви относились к гомеопатии

Гомеопаты, исповедующие православие, наши православные коллеги, много пишут об этом. Могу отослать вас к замечательной книжке Бутенина, московского гомеопата, или нашего санкт-петербургского врача — отца Сергия Филимонова, вы у них можете прочитать о том, что свт. Игнатий (Брянчанинов) благословлял своих духовных чад пользоваться гомеопатией, свт. Феофан Вышенский, дальше — св. прав. Иоанн Кронштадтский. Более того, здание, в котором ныне расположена кафедра рентгенологии Первого медицинского института,

изначально было построено на деньги, собранные Обществом последователей гомеопатии, в которое входили не только врачи, но и благодарные пациенты. Это здание было изначально построено как гомеопатическая лечебница, где тяжелые больные могли бы получать бесплатное лечение от врачей-гомеопатов. Освящал эту лечебницу св. прав. Иоанн Кронштадтский, который произнес многократно цитируемые замечательные слова о принципе подобия, которые я сейчас не буду цитировать, вы действительно можете прочитать их во многих и многих статьях.

...Многие лекарства введены индийскими гомеопатами. Но, как говорила мне одна православная пациентка, которая вынужденно жила в Индии, потому что была женой дипломата, — в Индии жить ужасно, как будто под колпаком там, молиться невозможно. Но какие-то земные наблюдения, полученные в ходе испытания, почему бы нам не перенять от тех же индусов? И новые их лекарства. А их, опять-таки, рассуждения, находящиеся вне истинной веры, которые по сути языческие, они нам не нужны, и мы их легко можем отринуть, но при этом необязательно ставить клеймо на всех работах такого известного индийского гомеопата, как Шинкаран, говорить, что все это бесовство, ересь и так далее. Ведь эта литература говорит не о вопросах веры, она говорит о вопросах применения гомеопатических средств. Нужно разумно подходить, уметь отделить, как уже не раз сказано, плевелы от зерен.

Мы же пьем адельфан от давления индийский, и никто не задает никаких вопросов. Кстати, это же тоже гомеопатическое лекарство. Или Лив.52 — сколько лет его используют, а это тоже индийское средство, построенное, как утверждают его создатели, на принципах аюрведической медицины. Но тем не менее многие его употребляют, и оно помогает.

Врач-гомеопат В. С. Корницкий

6 сентября

Сщмч. Евтихия, перенесение мощей свт. Петра, митрополита Московского

— Многие говорят, что пить гомеопатию надо долго, годами, что эффект этот может быть виден не сразу. Насколько быстро можно увидеть результативность этого метода?

— Все зависит от остроты случая. Если случай острый — а это свежая травма, свежий ожог, или грипп, или другое какое-то острое респираторное вирусное заболевание, или это псевдотуберкулез, или это любое другое инфекционное заболевание — скарлатина, паротит, ветрянка, корь, краснуха и т. д. — вы увидите, что гомеопатия действует очень быстро и действует мгновенно. В течение первого дня.

Относительно здоровый человек, принимая правильно подобранное гомеопатическое лекарство, поправляется от гриппа за полдня, за день, вместо того чтобы болеть 3–4 дня. И поправляется без осложнений. Если человек пытается сбивать температуру, то есть мешает бороться организму каким-либо колдрексом, аспирином или другими современными средствами, он затягивает свое выздоровление, он лежит уже неделю, получает различные осложнения. Бывает, на какой-нибудь колдрекс действительно как в рекламе люди реагируют: «Я принял — мне хорошо». Но человек не пережил, не переборол вируса, он подавил реакцию. Поэтому этот вирус, оставаясь в нем, может быть элиминируясь, спровоцирует развитие какой-то другой, более глубокой патологии, вызванной каким-либо другим вирусом из группы герпеса и т. д.

Если врач-гомеопат уверен в своих знаниях, он всегда может помочь любому пациенту. Если врач неуверен в гомеопатических средствах, потому что только приступает к изучению гомеопатии, он может наряду с гомеопатическими средствами применять антибиотики или какие-то другие препараты. Какого-то яростного противоречия между этими лекарствами и аллопатическими, как их называют среди гомеопатов, — нет. Просто аллопатические лекарства являются так называемыми ксенобиотиками, то есть веществами, чужеродными изначально организму, они будут мешать развитию правильной реакции на гомеопатические лекарства.

Хронические болезни, которые, по определению Ганемана, являлись по сути наследственными, вылечиваются, конечно же, не сразу. Чтобы их вылечить, требуется время. И тогда, когда этот недуг коренится, так скажем, в нескольких поколениях в одной и той же семье, не хватает даже жизни пациента, чтобы избавиться от этого недуга, но его дети будут уже менее отягощены этим недугом, а его внуки могут быть от него избавлены. Так глубоко действует гомеопатия. По сути гомеопатические лекарства, не имея преграды для передачи своего сигнала, действуют в том числе и на процессы, участвующие в восстановлении ДНК, в сохранении наследственности, в улучшении наследственности, отягощенной болезнью, грехом, стрессами, неблагоприятными экологическими воздействиями и т. д. Так что подобные состояния лечатся долго, но необходимо проявить терпение. Если вы спросите, какова арифметика, то я вам отвечу следующим образом. Как пишет Витулкас — греческий гомеопат, он заметил, что на год болезни, при хроническом недуге, требуется месяц лечения. Это вот такая средняя арифметика. Посчитайте: если ваша мама болела с сорока лет, вы родились у нее в пятьдесят, предположим, и вам уже двадцать, плюсуйте к своим двадцати годам еще десять маминых, и получится, что вам нужно будет лечиться тридцать месяцев. Это почти что три

года. Два с половиной года, если быть точным. Так что, если вы думаете о своих детях и внуках, лечитесь долго и терпеливо.

Врач-гомеопат В. С. Корницкий

7 сентября

Перенесение мощей ап. Варфоломея, ап. от 70-ти Тита

Здоровье и самодисциплина

У каждого человека с момента рождения заложены в его организме некоторые дефекты. Они не то что даже вооруженным глазом не заметны, они могут никогда себя не проявить, если не будет какого-то провоцирующего фактора. Или скажем так: каждый человек рождается с конституциональной предрасположенностью. Одного всю жизнь будет мучить гастрит, другого — щитовидная железа, третьего — давление. Но все-таки многое зависит и от личного поведения человека. Я приведу пример, который для читателей будет понятен. Сахарный диабет второго типа, инсулинонезависимый. Это генетическое заболевание предопределено у очень и очень большого количества людей. Но для того чтобы он проявился, человек должен иногда очень постараться, чтобы своим образом жизни, своими пристрастиями в плане продуктов питания сбить всю гормональную систему, очень непростую систему. Но можно жить так, чтобы не дать спровоцировать разбалансировку этого очень сложного вида обмена углеводов.

Профессор А. В. Шабров

8 сентября

Сретение Владимирской иконы Божией Матери; мчч. Адриана и Наталии; Псково-Печерской иконы Божией Матери «Умиление»

Узкая специализация современной медицины

Сейчас медицина стала узкоспециализированной. Когда я был молодым доктором, было только одно понятие — внутренняя болезнь. Это было все. Это была пульмонология, гастроэнтерология, даже гематология. И так далее, и так далее. Сейчас пульмонологи отдельно, гастроэнтерологи отдельно, ревматологи тоже отдельно. Хотя ревматология — это пороки сердца. И мало того, когда еще стали бурно развиваться, с учетом современной техники, методы функциональной диагностики, то появились специалисты в области функциональной

диагностики. Если вначале этими специалистами становились люди, которые имели базовое клиническое образование, скажем, внутренние болезни, то потом специалисты по функциональной диагностике стали мечтать со студенческой скамьи не лечить больного, а получить профессию, которая не будет столь ответственна: просто ты посмотрел и что-то определил. Это специалисты высокого класса, они очень хорошо делают бронхоскопию, очень хорошо делают какие-то другие исследования, например ультразвуковое, и так далее, но они не чувствуют больного. Их задача такая: описать, что они видят. Они описали, например: гиперсекреция, слизь в избыточном количестве. А что за этой картинкой? Вы же врачи, продолжайте ломать голову. А я помню еще тех специалистов в области функциональной диагностики или специалистов в области электрокардиографии, которые давали себе труд «ломать голову над болезнью». Ты видишь ленту, а что там за этой лентой...

И теперь бывает так: больной пришел к кардиологу, ему назначили лекарство, и в результате действия этого лекарства этот пациент оказался пациентом эндокринолога. Это касается йодсодержащего кордарона. Во втором случае пациент пришел к хирургу, чтобы подлечить опухший локтевой сустав. Ему укололи гормон, у него повысился сахар, и он оказался пациентом эндокринолога. И в третьем случае терапевт дал эналаприл, больной стал кашлять и стал пациентом пульмонолога. То есть получается, что с помощью врачебных назначений происходит как бы перепрофилирование болезней.

Профессор А. В. Шабров

9 сентября

Прп. Пимена Великого, мц. Анфисы

Перепрофилировование болезней

Ятрогения — это термин, который существует много столетий. Означает он — заболевание, вызванное лечением. Болезнь, возникающая вследствие: 1) побочного действия препаратов, которые применяют; 2) вызванная тем, что больному назначили препарат, который ему назначать было нельзя, потому что изначально был ряд противопоказаний. Предположим, больному с высоким артериальным давлением, у которого еще и хронический астматический бронхит, назначили бета-блокаторы. То есть исходно уже нельзя было их назначать. Но доктора заинтересовал только первый, а о втором диагнозе он и не думал. За рубежом, если бывают случаи ятрогении, — вплоть до лишения диплома. Если там найдутся сильные адвокаты у пациента,

который пострадал, там не только неустойка будет, и очень крутая, но и лишение врачебной практики.

К счастью, все-таки есть врачи, врачи-интернисты, которые прошли ту школу, где их научили смотреть на больного более широко, как на единый целый организм, где все взаимосвязано.

Профессор А. В. Шабров

10 сентября

Прп. Моисея Мурина, обретение мощей прп. Иова Почаевского; Собор прп. отцов Киево-Печерских в Дальних пещерах

Стандарты лечения

У врача, который принимает в поликлинике, неважно, как мы его называем, врач общей практики или участковый врач, у него по стандарту, который прописан Минздравом, есть 12 минут на первичного больного. Времени мало, но дальше нужно учитывать целый ряд моментов. Одно дело больные, которые поступают на первичный прием, они могут прийти с чем угодно. Один пришел с насморком, у него простуда явно, — значит, нужно выписать больничный лист и нужно назначить какое-нибудь банальное лечение. Приходит больной с болями в сердце. Естественно, ты должен ему уделить больше внимания, опросить его. Но дальше ты, по идее, должен, сформулировав свое представление о больном, направить его к какому-то узкому специалисту. Это второй вариант. И третий вариант предполагает несколько другой взгляд на эти вещи. За рубежом, и мы сейчас тоже переходим на эту систему, существует такое понятие, как протокол ведения больного. Протокол обследования больного. И люди, обладающие огромным клиническим опытом в разных специальностях, составляют эти протоколы ведения больного. В этих протоколах четко прописывается, что нужно делать при подозрении на то или иное заболевание. И если приходит на прием к врачу больной, по жалобам: у него болит грудная клетка, болит в области сердца, болит за грудиной, — врач должен выяснить, что ничего нет на настоящий момент требующего безотлагательного принятия решения вплоть до госпитализации. И дальше идет стандарт обследования. Он за рубежом, а мы перенимаем эту систему, настолько формализован, «заформализован», что лишает врача малейшего желания подумать, проанализировать. И когда я говорил со своими коллегами, когда я их убеждал, что нужен творческий подход, что нужно смотреть за принятые рамки, вы можете здесь что-то упустить, они говорили: «Да, ты прав. Мы можем упустить, но нас никто в этом не обвинит, ни адвокаты больного, никакая юридическая фирма — в том, что мы что-то

нарушили, потому что мы все делали в рамках того стандарта обследования, того стандарта лечения, который был узаконен».

Но это отрицательная сторона. А положительная в том, что доктор может в сжатый период времени, не очень вступая в диалог и расспрашивая, какой-то минимум миниморум сделать, это положительная сторона.

Профессор А. В. Шабров

11 сентября

Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

Молитвы Святому Пророку, Предтече и Крестителю Господню Иоанну

Молитва первая

Крестителю Христов, проповедниче покаяния, кающагося не презри мене, но совокупляяся с вои Небесными, молися ко Владыце за мене недостойнаго, унылаго, немощнаго и печальнаго, во многая беды впадшаго, утружденнаго бурными помыслы ума моего: аз бо есмь вертеп злых дел, отнюд не имеяй конца греховному обычаю, пригвожден бо есть ум мой земным вещем: что сотворю, не вем. И к кому прибегну, да спасена будет душа моя? токмо к тебе, святый Иоанне, благодати тезоимените, яко тя пред Господем по Богородице вем больша быти рожденных всех, ибо ты сподобился еси коснутися верху Царя Христа, вземлющаго грехи мира, Агнца Божия. Егоже моли за грешную мою душу, да поне отныне, в первыйнадесять час, понесу тяготу благую и прииму мзду с последними. Ей, Крестителю Христов, честный Предтече, крайний Пророче, первый во благодати мучениче, постников и пустынников наставниче, чистоты учителю и ближний друже Христов, тя молю, к тебе прибегаю: не отрини мене от твоего заступления, но возстави мя падшагося многими грехи; обнови душу мою покаянием, яко вторым крещением, понеже обоего начальник еси: крещением омываяй прародительный грех, покаянием же очищаяй коегождо дело скверно; очисти мя грехами оскверненнаго и понуди внити, аможе ничтоже скверно входит, во Царствие Небесное. Аминь.

Молитва вторая

Святый Предтече и Крестителю Христов Иоанне! Проповедник сый покаяния, кающихся не презри нас, но молися ко Владыце Христу за нас, недостойных рабов, унылых, немощных, во многия грехи впадших. Смерти убо чаем,

о гресех же наших николиже поболехом и о Царствии Небеснем не попекохомся: но не презри нас, Крестителю Христов, честный Предтече, болий рожденных всех, постником и пустынником наставниче, чистоты учителю и ближний друже Христов. Тя молим, к тебе привегаем: не отрини нас, просящих твоего заступления, обнови души наша покаянием, еже есть второе крещение: твоим ходатайством пред Господем испроси нам очищение грехов. Уста недостойная вопиют к тебе, и душа смиренная молится, сердце сокрушенное из глубины воздыхает: простри пречистую твою десницу и защити нас от враг видимых и невидимых. Ей, Господи Иисусе Христе! Молитвами святаго Иоанна Крестителя Твоего, изряднее же Пречистыя Твоея Матери, Владычицы нашея Богородицы, спаси нас, грешных рабов Твоих, кающихся о гресех. Ты бо еси Бог кающихся, и на Тя, Спасителя, возлагаем надежду, славяще Пресвятое Имя Твое, со Безначальным Твоим Отцем, и со Пресвятым и Благим и Животворящим Твоим Духом, ныне и присно и во веки веков.

12 сентября

Блгвв. кнн. Александра Невского и Даниила Московского, прп. Александра Свирского

Письмо в монастырь прп. Александра Свирского

По молитвам батюшки Александра Свирского Господь исцелил недуг у моего мужа р. Б. Николая.

Николай получил серьезную травму ноги. Нога распухла, сильно болела, не поддавалась лечению. До этого случая муж долго не был в храме, не исповедовался. Я стала молиться за мужа батюшке, мазала ногу его маслом. Дала молитву мужу, он тоже молился, даже прочитал житие Александра Свирского. Потом мы с сыном собрались и поехали к батюшке (к мощам), помолились за нашего папу. Я просила, чтоб батюшка умолил Господа, облегчил недуг мужа, дал возможность прийти в храм, принести покаяние и причаститься (муж уже не мог ходить). И на следующий же день муж уже смог наступать на ногу, через несколько дней он смог прийти в храм, отстоять службы (вечернюю и утреннюю), покаялся и причастился. Сейчас нога его не беспокоит. У меня самой прошла болячка на ноге (которую я все собиралась вырезать). Причем я во сне увидела, что нога здорова, — проснулась, посмотрела — и правда нога здорова.

Батюшка Александр Свирский очень нас укрепил, я знаю, что по нашим грешным молитвам он молится за нас, окаянных.

Р. Б. Елена, г. Краснодар

13 сентября

Положение честного пояса Пресвятой Богородицы;
сщмч. Киприана Карфагенского, свт. Геннадия Цареградского

Когда ребенок становится неуправляемым

Лето 1994 года. Я еду в электричке. Напротив меня сидит мальчик лет 10–12. Его отец возмущается каким-то проступком сына, связанным с применением ножа. Мама мальчика, обращаясь ко мне, говорит: «И в кого он такой растет? Временами на него такое находит, что в ярости он готов и нас убить. Мы вынуждены были поместить его в психиатрическую больницу. И за что нам такое наказание?»

Я задаю этой женщине два вопроса: делала ли она аборты до рождения сына и не была ли какая-либо из бабушек ворожеей. И на вопросы получаю утвердительный ответ.

В руках у меня книжка святого Иоанна Кронштадтского «Живой колос в духовной ниве». Это выписки из дневника за 1905–1907 гг. Я зачитываю вслух следующее: «Страсти переходят с рождением и к детям и сообщаются им, так что дети становятся жалкими наследниками страстей своих родителей, как и их болезней (например, золотухи). О, наследие греха, наследие плачевное!» Далее я привожу еще одну цитату: «Вонь греховная, воспринятая по неразумению, неосторожности и навыку в юности, остается в душе и в плотских уздах до зрелых лет, а иногда и до старости, и вообще во всю жизнь. Помни и берегись!»

Мама мальчика смотрит на меня с некоторым удивлением и говорит: «Моя мама, хотя и была ворожеей, но была “белой” колдуньей. Она верила в Бога и даже настояла, чтобы мы сына окрестили в церкви. Вот отец мой любил выпить и становился агрессивным, злым в запойный период». Я объясняю родителям, что их сын становится психически ненормальным или, другими словами, бесноватым не только за их нераскаянные грехи, но и за грехи их предков. Оказалось, что и мальчика несколько раз водили к бабушкам для «снятия сглаза, порчи». Подкармливали его и травками «Гербалайф». Мама в полном недоумении — при чем тут «Гербалайф», если его так широко рекламируют как панацею от всех бед.

В заключение скажу, что наша встреча в электричке состоялась летом 1994 года, на следующую Пасху я позвонила им. Сын здоров, стал добрым и умным мальчиком. Мама сказала, что часто он сам ведет родителей в храм. Трижды они были на «отчитке», с мужем обвенчались и научились с Божьей помощью отбивать атаки дьявола. Поняли они, что означает приобрести свободу во Христе. Я была счастлива, что наша встреча в электричке помогла этой семье выбраться

из сатанинских сетей. Наша встреча не была случайной, ибо «пути Господни неисповедимы»!

Кандидат биологических наук Ирина Черняева

14 сентября

Церковное Новолетие; прп. Симеона столпника и матери его Марфы

Церковный календарь — это не простое воспоминание в течение года исторических событий из земной жизни Иисуса Христа, Богородицы и святых. Церковный год начинается не 1 января (и даже не 14-го), а с 1 сентября по юлианскому календарю, или 14 сентября по принятому теперь григорианскому («новому стилю»), и потому заканчивается он, соответственно, 31 августа (13 сентября). Поэтому первый большой праздник церковного года — Рождество Богородицы (8/21 сентября), а последний — Ее Успение (15/28 августа) — переход из временной жизни в вечную. Во временных границах, обозначенных двумя этими событиями, протекает год жизни православного христианина, который должен быть наполнен для него глубоким духовным содержанием и смыслом.

Владимир Немыченков. Церковный год

15 сентября

Мч. Маманта, прпп. Антония и Феодосия Печерских; Калужской иконы Божией Матери

Люди всегда задумывались о причине скорбей и болезней. Суть их всегда казалась человечеству непостижимой, и только Господь открыл смысл этих страданий и несения креста, показав, что наша жизнь не бессмыслица с неизвестным концом. Для неверующих людей скорби, болезни, беды, смерть действительно необъяснимы, им вообще непонятно, для чего дана жизнь, потому что их представления о ней заканчиваются гробовой доской. Но христианин воспринимает жизнь совсем по-другому. Он понимает, что земная жизнь – это рождение в жизнь вечную. И, как всякое рождение, оно происходит болезненно, со слезами на глазах. Преподобный Амвросий Оптинский приводит такое сравнение: змея, для того чтобы скинуть с себя старую кожу, проходит через узкое отверстие, так и рождение в жизнь вечную и избавление от грехов происходит не иначе как через страдания и болезни...

Господь стучит в наше сердце и разговаривает с нами тремя языками: языком любви, языком скорбей и болезней. Люди в наше время,

к сожалению, чаще всего не слышат голоса любви и поэтому вынуждены услышать голос Божий, врачующий нашу душу через скорби и болезни.

Архимандрит Мелхиседек (Артюхин). Проповеди

16 сентября

Сщмч. Анфима и с ним пострадавших, блж. Иоанна, мц. Василисы

Перепрофилировование болезней

Перепрофилирование болезней — это когда один врач своим назначением фактически перенаправляет больного к другому специалисту. Вот приходит ко мне человек. Приходит девушка, рассказывает: она была у доктора-гинеколога и говорила ему: «Дайте мне какое-то противозачаточное средство, но безвредное». Врач-гинеколог ей дала, она попила. И она приходит ко мне через год, эта пациентка. Открываю справочник «Видаль». Вы знаете, бывают даже такие случаи, когда эта длинная графа «побочное действие» в справочнике «Видаль» или «РЛС» находит свое воплощение. Полностью она получила все осложнения, по полной программе. То есть холестаз, и печень, и избыточный вес плюс 30 килограммов, и т. д. Поэтому я, собственно, о чем говорю, чем мне лекарства нравятся больше, чем БАДы. Тем, что на лекарствах честно написаны побочные эффекты. Я пациентам говорю: «Когда вы покупаете лекарства, вы читайте, пожалуйста, побочные эффекты». А пациент знаете что отвечает? «А мне врач назначил». Но ведь это же твоя печень, это же твои почки. А врач — у него есть же стандарты. Все-таки это очень важная вещь, нужно принимать ответственность на себя, потому что это твое здоровье.

А если ты ведешь своего ребенка к доктору, то это твой ребенок. Ты читай, сейчас же нет проблем. Если раньше нужно было какие-то книги покупать, то сейчас открой Интернет бесплатно и прочти, какие есть побочные эффекты у тех лекарств, которые назначил врач.

Врач-фитотерапевит А. А. Алифанов

17 сентября

Сщмч. Вавилы и иных, прор. Моисея, свт. Иоасафа Белгородского; иконы Божией Матери «Неопалимая Купина»

Фиброгастроскопия

Смотрят нашего пациента на фиброгастроскопии, находят эрозию желудка, гастрит, находят хеликобактер пилори и назначают ему

классическую антихеликобактерную терапию — состав из трех препаратов. Три или четыре даже бывает препарата. Обязательно антибиотик, обязательно препарат, который блокирует секрецию, и добавляется еще гастропротектор — препарат, который слизистую укрепляет и защищает. Викаир, де-нол, то есть обволакивающие. Эта схема безукоризненно работает на этапе острого процесса, когда есть обострение язвенной болезни.

У большинства пациентов эта схема дает достаточно быстрое клиническое улучшение, буквально в первые дни лечения. Но назначают ее на длительное время. Однако неразумно долго эти препараты назначать, потому что дальше ситуация с соляной кислотой будет ухудшать пищеварение и заживление язвенного дефекта. Первый этап, острый — на этой терапии, а дальше нужно все направить на то, чтобы заживал язвенный дефект. К сожалению, мы, видимо, входим в такую своеобразную эпоху в нашей медицине, когда стандарт застилает терапевтический горизонт. Теряется искусство врачевания, искусство выбора адекватного лечения заменяется автоматической схемой. Всем подряд одно и то же прописывается.

А в свое время меня учили учителя, что исследование, любое, которое мы хотим применить к больному, не должно быть тяжелее самой болезни. И применять его надо только тогда, когда мы сомневаемся в каких-то диагностических тонкостях. Такие диагнозы, как хронический гастрит с повышенной или пониженной секрецией, прекрасно можно поставить клинически. Для этого фиброгастродуоденоскопия — в сущности избыточный метод. А ведь у нас мучают даже детей. На самом деле это должно решаться индивидуально с каждым пациентом, я бы не назначала вот так повально всем. Для этого метода показания — неясные ситуации. Когда есть слишком тяжелое течение болезни при отсутствии какой-то объективной базы. Сильные боли, но нет, допустим, других симптомов. Или какая-то другая неясная клиническая ситуация. Надо взвешивать пользу и вред и от диагностической процедуры тоже.

Профессор Е. Е. Лесиовская

18 сентября

Прор. Захарии и прав. Елисаветы, прмч. Афанасия Брестского, убиение блгв. кн. Глеба, мч. Раисы (Ираиды)

О причинах заболеваний желудка

Обычно, если у человека находят гастрит, эрозию, дуоденит, находят хеликобактер, — то сразу назначается антихеликобактерная терапия. Это называется эрадикация, выведение. Она предполагает

назначение, к сожалению, антибиотиков. Получается замкнутый круг. Антибиотик уничтожает излишнее количество хеликобактера — это простейшее, он чувствителен к антибиотикам. Но одновременно с этим происходит уничтожение нашей собственной флоры.

И человек, вместо того чтобы выздороветь, потом приходит к нам и жалуется, что после этого лечения ему стало хуже, у него боли в животе, у него непереносимость значительного количества продуктов, у него то газы, то понос, то запор, то еще что-то. И он мучается изжогой после так называемой эрадикации. Но вот что интересно: хеликобактер, как уже в более поздний период ученые открыли, бывает патогенный, а бывает непатогенный. Это вообще условно патогенное простейшее, которое сопровождает нашу жизнь. Размножается активно в условиях, которые мы ему создаем — нерегулярным питанием, неразумным питанием, сухоядением непонятных продуктов, сделанных, извините, не из еды. Непонятные сухарики, насыщенные самыми различными синтетическими консервантами и вкусовыми добавками, не являющимися едой. Эти ошибки более пагубны, чем любая терапия. Еще одна причина — отсутствие регулярности питания.

Я с пациентами всегда веду беседы об образе жизни, я их спрашиваю: на что вы ради себя готовы? Это очень важный вопрос. Когда человек начинает лечиться, он должен себя спросить: а что я сам готов сделать, чтобы я не болел? Очень интересно. Они говорят: лекарства пить будем. Я говорю: а есть вовремя будете? Начинать надо с этого.

Профессор Е. Е. Лесиовская

19 сентября

Воспоминание чуда Архистратига Михаила в Хонех

Во Фригии, недалеко от города Иераполя, в местности, называемой Херотопа, находился храм во имя Архистратига Михаила; около храма истекал целебный источник. Храм этот был сооружен усердием одного из жителей города Лаодикии в благодарность Богу и святому Архистратигу Михаилу за исцеление его немой дочери водой источника. Архистратиг Михаил, явившись в сонном видении отцу немой девицы, еще не просвещенному святым Крещением, открыл ему, что его дочь получит дар речи, испив воды из источника. Девица действительно получила при источнике исцеление и начала говорить. После этого чуда отец с дочерью и все его семейство крестились, и усердием благодарного отца был воздвигнут храм в честь святого Архистратига Михаила. К источнику стали приходить за исцелением не только христиане, но и язычники; многие из язычников отрекались от идолов и обращались к вере во Христа.

В храме святого Архистратига Михаила в продолжение 60 лет исполнял пономарское служение благочестивый человек по имени Архипп. Проповедью о Христе и примером своей богоугодной жизни он многих язычников приводил к вере во Христа. В своем озлоблении на христиан вообще, и в первую очередь на Архиппа, который никогда не отлучался от храма и был примерным служителем Христовым, язычники задумали уничтожить храм и одновременно погубить Архиппа. Для этого они соединили в одно русло две горные реки и направили их течение на храм. Святой Архипп усердно молился Архистратигу Михаилу о предотвращении бедствия. По его молитве около храма явился Архистратиг Михаил, который ударом своего жезла открыл в горе широкую расселину и повелел устремиться в нее водам бурлящего потока. Таким образом храм остался невредим. Увидев такое дивное чудо, язычники в страхе бежали, а святой Архипп и собравшиеся к храму христиане прославили Бога и благодарили святого Архистратига Михаила за помощь. Место же, где совершилось чудо, получило название Хоны, что значит «отверстие», «расселина».

Сайт Азбука.ру

20 сентября

Предпразднество Рождества Божией Матери; мч. Созонта

Рождество Пресвятой Девы Марии Церковь считает рождением всего человечества для вечности, потому что Ей предопределено было стать Матерью воплощенного Бога, Господа Иисуса Христа, Который избавил от исчезновения в небытие людей, которые жили до Него, жили при Нем и после Него.

Постепенно, столетие за столетием была подготовлена Наследница человеческого рода, Которая должна была родиться, как и всякий младенец, в ряду добра и зла, греха и святости, но была бы таким ребенком, который изберет добро с самого начала и будет жить в чистоте и всецелой верности Своему человеческому величию и величию Божию. Родилась Та, Которая стала мостом между Небом и землей. Рождество Богородицы — это заря. Это первое событие, с которого началась история нашего спасения.

К Божией Матери должны быть обращены все наши мысли, молитвенные воздыхания и обращения к Ней должны сопровождать человека каждый день и всю его жизнь.

Рождество Божией Матери, если мы вникнем в суть этого великого события, может стать для нас вдохновением на всю жизнь. Мы понимаем, что мы не одни, что ничего просто так не происходит: жизнь — это не случайность, не хаос, не стечение обстоятельств. Для того чтобы

это понять, будем обращаться к Божией Матери, Которую Церковь называет «Начальницей умственного наздания», то есть Она может просветить наш ум.

Архимандрит Мелхиседек (Артюхин)

21 сентября

Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии; иконы Софии Премудрости Божией

Согласно Протоевангелию от Иакова, в небольшом галилейском городе Назарете жила немолодая чета — Иоаким и Анна. Во время великого религиозного праздника пара, как обычно, заспешила в храм с богатыми приношениями. Но первосвященники отказались принять их дары, так как Иоаким и Анна были бесплодны, что считалось великим грехом. Иоаким от позора и обиды ушел в пустыню пасти свои стада, надеясь вымолить у Бога прощение. Сорок дней и ночей едой и питьем ему была лишь молитва. И явился ему Ангел, принеся благую весть о том, что жена родит ему Дочь «выше всех земных дочерей», Которую будет боготворить весь мир и Которую нарекут они Марией. В это время его жена Анна горько плакала в саду, виня себя во всех их бедах. Молясь, она обещала, что если свершится чудо, то она посвятит дитя Богу. И предстал пред ней Ангел, и возвестил, что Господь внял ее мольбам: родит она Дочь, Которую будет знать и почитать весь мир. У Золотых врат Иерусалимского храма произошла счастливая встреча супругов. С того дня они обрели долгожданный покой. А спустя девять месяцев Анна уже принимает поздравления по случаю рождения Дочери Марии.

Когда Марии исполнилось три года, родители, помня свое обещание, привели Ее в Иерусалимский храм. Благословив Марию, Захария сказал, что возвеличит имя Ее Господь во всех родах, ибо явит через Нее искупление всему миру.

Первое упоминание о празднике Рождества Пресвятой Богородицы встречается в V в. Вероятно, первоначально праздник возник в Греческой Церкви. О празднике этом говорят Иоанн Златоуст, святой Епифан и Августин Блаженный. Предание гласит, что святая Елена построила в Иерусалиме храм в честь Рождества Пресвятой Богородицы. С XIII в. праздник стал обязательным и для западной Церкви: было установлено праздничное бдение, пост и особая литургия.

Согласно преданию, Дева Мария родилась в доме Иоакима и Анны, который находился в северо-восточной части Иерусалима. Сейчас это территория мусульманского квартала. На месте, которое православными принято считать местом рождения, построен небольшой монастырь,

на первом этаже которого есть церковь в честь Рождества Богородицы, а под самим зданием монастыря сохранилась пещера, бывшая частью дома Иоакима и Анны.

Сайт Азбука.ру

22 сентября

Попразднество Рождества Божией Матери; правв. Богоотец Иоакима и Анны; свт. Феодосия Черниговского, прп. Иосифа Волоцкого

Рождество Божией Матери — праздник Детства.
Сегодня повсюду в храмах очень много детей.
В моей душе живет образ древнего храма,
Того, что в Иерусалиме построен над скромным жилищем
Богоотец Иоакима и Анны у Львиных ворот.
В глубину священного дома ведут седые ступени.
Там тихо, темно, и можно, на миг замерев, прошептать:
«Святые родители Девы, о детях наших молитесь,
Чтобы они захотели от Бога принять благодать».
Над сводом древней пещеры иконостас храма,
Запомнилась в нем икона — высокий символ
Любви, послушанья и веры в Творца.
На ней Иоаким и Анна за руки держат Марию.
В едином порыве все трое восходят в чертоги Отца.
И молюсь здесь: «И нас научите вместе идти земными путями,
Но так, чтоб дороги эти не стали трясиною злой,
Чтоб твердо они опирались
На Богом созданный камень заповедей Христовых
И нас привели домой —
В небесный храм Рождества Божией Матери.

Людмила Ильюнина

23 сентября

Апп. от 70-ти Апелия, Лукия и Климента, мцц. Минодоры, Митродоры и Нимфодоры, прп. Павла Послушливого

Дискинезия желчевыводящих путей

Дискинезия желчевыводящих путей — довольно широко распространенная патология. При этой патологии идет неусвоение питательных веществ, в частности жировых, потому что они должны эмульгироваться,

то есть из больших капелек сделаться маленькими, и уже потом эти маленькие капельки жира «разрежутся» ферментом липазой, который выделяется из поджелудочной железы. А у нас получается синдром недорасщепленных молекул. Так вот что интересно: очень много кожных заболеваний из-за этой самой дискинезии желчевыводящих путей.

Я в свое время очень глубоко искала литературу по индивидуальным особенностям развития человека и обнаружила вышедшую в 60-х годах переводную монографию Роджера Уильямса об индивидуальной анатомии. Там и биохимию он рассматривал. Он там привел совершенно удивительные статистические данные о том, как по-разному из желчного пузыря и из поджелудочной железы протоки выходят в двенадцатиперстную кишку. Они могут свиться почти под печень и выйти вместе, они могут вообще выйти в разных местах двенадцатиперстной кишки. То есть мы очень индивидуально организованы, и у каждого из нас, конечно, свои склонности и к дискинезии в том числе. Но я хочу еще раз подчеркнуть, и всем нашим читателям напомнить, что самая первая и самая ранняя почва для дискинезии — нерегулярное питание. И сегодня, когда некоторым мамочкам врачи даже советуют кормить грудного ребеночка по его требованию, это звучит вроде бы физиологично — ничего подобного. Ритм в пищеварительном тракте обязательно есть, если мы его вот так искусственно нарушаем, ребенок, может быть, плачет, потому что у него газы, а мама его успокаивает кормлением. Нужен режим. Прежде всего режим, по возможности.

У взрослых людей проявлением дискинезии может быть нарушение сна, избыточная раздражительность, слабость или чередование возбуждения с непомерной усталостью и слабостью. В кровь выделяется гормон холицистокинин, который должен спазмировать желчный пузырь, чтобы выделить желчь. Гормон поступает в мозг и вызывает там гиперактивность.

Профессор Е. Е. Лесиовская

24 сентября

Прп. Силуана Афонского, перенесение мощей прпп. Сергия и Германа Валаамских

...Место безмолвия, тайнозрения, подвижничества. Эти слова с древних времен закрепились за Афоном, где совершаются высокие аскетические подвиги. На Святую гору потому и устремляются монашествующие, чтобы стяжать в этой жизни не столько знание о Боге, сколько знание Самого Бога, о чем писал преподобный Силуан: «Иное дело — веровать в Бога, а иное дело — знать Бога».

Первое явление ему Господа было полно неизъяснимого света, оно принесло богатство переживаний, чувство огромной любви. После этого чудесного события начался новый этап в духовной жизни молодого брата Симеона, позже ставшего великим старцем Силуаном.

Старец Силуан десятилетиями рыдал «до великих слез» о том, чтобы мир познал Бога.

Святитель Николай Сербский (Велимирович) в своих воспоминаниях отметил, что вся «книга жизни преподобного Силуана исписана бисером мудрости и золотом любви». Он рассказывал, как ему «духовно помогал» отец Силуан: «Я чувствовал, что он молится за меня. Всякий раз, когда бывал я на Святой горе, спешил повидаться с ним. В монастыре он нес трудное послушание. Он заведовал складом, и в его ведении находились ящики, сундуки, мешки и все то, чем был наполнен магазин. Говорили мы с ним о том, что русские монахи очень возмущаются против тирании, которую учинили большевики над Церковью Божией в России. И вот что он сказал: “И я сам вначале возмущался этим, но после долгой молитвы пришли ко мне такие мысли: Господь всех безмерно любит. В Его ведении все времена и причины всего. Ради какого-то будущего блага Он допустил это страдание русского народа. Я не могу этого понять и не могу остановить. Мне остается только любовь и молитва. Так я буду говорить и с возмущенной братией. Вы можете помочь России только любовью и молитвой. А возмущение и злоба на безбожников не поправят дела”».

25 сентября

Отдание праздника Рождества Пресвятой Богородицы; сщмч. Автонома

Болезни кожи и болезни органов пищеварения

Я считаю, что такого заболевания, как нейродермит, нет, это подпись врача в том, что он не разобрался в пациенте. Понятно, что у всех нас есть нервная система и, к сожалению, большинство из нас склонны к тем или иным проявлениям невротических реакций, что уж тут греха таить. Но это не значит, что обязательно вслед за этой невротической реакцией пойдет изменение со стороны кожи. Все-таки изменения в коже — это в первую очередь проявление обменных нарушений. А за ними у большинства пациентов на первом месте скрывается патология пищеварительного тракта. Моя личная статистика с моими пациентами показывает, что для деток все-таки приоритетно: это дисбактериоз и ферментная недостаточность, а у взрослых — это дискинезия желчевыводящих путей, холециститы, проблемы с поджелудочной

железой и запоры. При дефиците желчных кислот не происходит нормального переваривания пищи. Начинается то, что называется «кишечные завалы», то есть скапливаются токсические массы непереваренной или плохо переваренной пищи в отдельных участках кишечника. И это приводит к задержке стула и по сути дела к отравлению организма.

Потому всякие аллергические проявления кожи чаще всего связаны с печенью и дискинезией желчевыводящих путей. И люди говорят: нам сказали, что нужно исключить то-то, то-то, а списки иногда очень большие. Куры нельзя, молоко нельзя, яйца нельзя, рыбу нельзя, красное все нельзя, помидоры нельзя. Господи, а что же можно?! А по нашей практике мы видим, что, не справившись с дискинезией желчевыводящих путей, аллергию нам не удастся преодолеть. Итак, я хочу напомнить, дорогие братья и сестры, что у нас имеется сайт rpmp.ru и вы можете на этом сайте увидеть различные лекции, беседы и услышать все то, о чем мы с вами говорили. Но я бы хотел еще раз подметить, уж коль мы начали разговаривать о серьезном диагнозе «атопический дерматит», что у нас произошел ряд случаев, когда мы только занимались печенью, желчным пузырем, и кожа очистилась.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

26 сентября

Память обновления храма Воскресения Христова в Иерусалиме (Воскресение словущее); предпразднество Воздвижения Креста Господня

Бета-адреноблокаторы

Наш рассказ об одном из нобелевских лауреатов — американском ученом-фармакологе Блэке, вернее не о нем, а о результатах, о плодах его научного труда. Он открыл новый класс лекарств. Называются эти препараты бета-адреноблокаторы. Стали они, как бы теперь сказали, бестселлерами фармацевтического рынка, то есть очень широко назначаются пациентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. И связано это, конечно, со свойствами этих веществ. Свойства их таковы, что они уменьшают частоту сердечных сокращений, отменяют действие адреналина на сердце, уменьшают сократимость, уменьшают сердечный выброс, сердце меньше работает и, соответственно, меньше требуется ему кислорода.

Поэтому эти вещества стали успешно применять как для лечения недостатка кислорода, то есть ишемии сердца, ишемической болезни, так и для лечения заболеваний, связанных с высоким давлением,

поскольку сердце меньше работает, и сердечное, так называемое верхнее давление становится меньше. Поскольку вещества эти способны еще уменьшать процессы возбуждения в сердце, замедляют сердечные сокращения, то их стали широко применять и при нарушениях ритма, тахикардиях, тахиаритмиях, когда слишком часто сердце бьется. Вот по всем этим направлениям они, конечно, себя прекрасно зарекомендовали. Но, как это часто бывает среди химических веществ, не бывает плюсов без минусов.

Перечислим, какие препараты относятся к группе бета-адреноблокаторов. Самым первым был пропроналол, известный в России под названием анаприлин, он же обзидан. Затем пошли самые разные соединения, близкие по структуре. Сегодня, наверное, самое известное — это атенолол, я думаю, что самое известное торговое название — это конкор, еще эгилок очень любят. По сути дела они все содержат одно и то же вещество, а при этом есть еще несколько десятков так называемых торговых марок...

Итак, обратим внимание на то, что наряду с плюсами у этих препаратов есть целый ряд неизбежных минусов. Первая группа этих минусов, конечно, связана с действием на сердечно-сосудистую систему. Потому что когда у человека изо дня в день на фоне этого препарата уменьшается сердечный выброс, то фактически он находится в состоянии, очень напоминающем, как это ни парадоксально, сердечную недостаточность. Все время органы недополучают крови. И проявляется это таким феноменом, который назвали «снижение толерантности к нагрузкам». То есть снижение переносимости физических нагрузок. Субъективно человеку труднее становится выполнять физическую работу. У него быстрая утомляемость, одышка. Вот он идет, на первый этаж поднялся, на один этаж поднялся — еще ничего. А на второй — уже все, одышка. Когда это месяцами и годами — это, конечно, начинает сказываться. Вторая особенность, она может просто приносить опасность, если это не учитывать своевременно. Препараты назначают при аритмиях. То есть они замедляют сердечную деятельность. И у людей, у которых есть уже нарушение так называемой функции проводимости, то есть возбуждение идет по сердечной мышце с какими-то трудностями, вот в этих случаях эта группа препаратов может усиливать так называемые блокады. Ну и третье, что могут давать эти препараты в отношении сердечно-сосудистой системы негативное — к сожалению, при всем благоприятном влиянии на работу сердца, они могут у части чувствительных пациентов, и это значительное число людей, вызывать спазмы периферических артериальных сосудов, в связи с особенностями распространения адрено-рецепторов в этих сосудах.

Профессор Е. Е. Лесиовская

27 сентября

Воздвижение Честнаго и Животворящего Креста Господня; преставление свт. Иоанна Златоуста

Точная дата обретения Честного Креста неизвестна. По-видимому, оно имело место в 325 или 326 году. После обретения святого Креста Константин начал строительство целого ряда храмов, где должны были совершаться богослужения с подобающей святому городу торжественностью. Около 335 года была освящена воздвигнутая непосредственно возле Голгофы и пещеры Гроба Господня большая базилика Мартириум. День ее обновления (то есть освящения), а также ротонды Воскресения (Гроба Господня) и других построек на месте Распятия и Воскресения Спасителя, 14 (27) сентября, стал праздноваться ежегодно с большой торжественностью, а воспоминание обретения Честного Креста вошло в праздничное торжество в честь обновления.

Уже в конце IV века праздник обновления базилики Мартириум и ротонды Воскресения был в Иерусалимской Церкви одним из трех главных праздников года, наряду с Пасхой и Богоявлением. Чин воздвижения Креста является неотъемлемой частью богослужения праздника Крестовоздвижения.

После события обретения Честного Креста в Иерусалиме скоро установился обычай ежегодно в память этого события, а также в память освящения (обновления) иерусалимского храма Воскресения Христова (храма Гроба Господня) совершать чин воздвижения Креста.

Тропарь Воздвижению Креста Господня

Спаси, Господи, люди Твоя и благослови достояние Твое, победы православным Христианом на сопротивныя даруя и Твое сохраняя Крестом Твоим жительство.

28 сентября

Попразднество Воздвижения Креста Господня; вмч. Никиты

Внимание к дозировке кардиопрепаратов

Если исходно у человека есть такое пышное название — частичная блокада правой ножки пучка Гиса, то он может испугаться, хотя 15 % абсолютно здоровых людей имеют этот электрокардиографический феномен. Он абсолютно не опасен, потому что правый желудочек у нас второстепенен, основным насосом является левый желудочек. И такая частичная блокада, небольшое затруднение для импульсов в проводящей

системе, не представляет угрозы. Однако если человеку с таким невинным диагнозом назначить бета-блокатор, то у него частичная блокада может перейти в полную блокаду. И за ней последуют уже отчетливые изменения и неправильность в работе сердечной мышцы. Поэтому при наличии таких диагнозов, как частичная блокада, препараты применять нельзя. Сегодня это, к сожалению, не всегда учитывается своевременно, и могут быть осложнения. Последние поколения бета-адреноблокаторов, конечно, стремились сделать более безопасными, и в определенных дозовых пределах эти препараты мало влияют на проводимость. Я хочу это подчеркнуть — в определенных дозовых пределах, которые, к сожалению, у каждого пациента свои. Это вовсе не те средние дозы, которые в форме выпуска учитываются. Как обычно, таблетка содержит разовую дозу. Очень часто люди реагируют на эту среднюю дозу как на полную, и влияние на проводимость может сказаться у чувствительного человека даже на самом минимальном сроке. Лучше бы начинать не с целой таблетки минимальной аптечной расфасовки, а все-таки с четвертушки. Учитывая феномен первой дозы, учитывая, что самая первая принятая доза каждого нового лекарства действует намного сильнее, чем потом.

Доктор должен подбирать эту дозу. Кардиология — очень серьезная область, и здесь назначить пациенту лекарство и дальше с ним не поддерживать в течение месяца, например, никакой связи — недопустимая вещь. Но у нас реально происходит, к сожалению, отсутствие контроля врача...

Профессор Е. Е. Лесиовская

29 сентября

Вмц. Евфимии всехвальной, свт. Киприана, митр. Московского, мц. Людмилы, кнг. Чешской

Осложнения при приеме бета-адреноблокаторов

Препараты химического происхождения, бета-адреноблокаторы, имеют массу долговременных осложнений. Среди них одно из первых мест занимает нарушение обмена веществ, в частности, унижается эффективность работы инсулина в организме, может сформироваться, особенно у людей предрасположенных, сахарный диабет. Больного начинают лечить от диабета, а ему надо изменить кардиологическую терапию.

Среди неприятных последствий длительного приема бета-адреноблокаторов — это своеобразные аллергические реакции. Вообще эта группа препаратов относительно низко аллергенна, то есть для них не описаны тяжелые последствия, такие как анафилактический шок,

и даже банальные дерматиты практически не связывают с приемом этих препаратов. Но при их длительном приеме, к сожалению, формируется склонность к аутоиммунному поражению, и оно бывает очень опасным, потому что это аутоиммунное поражение бронхов, так развивается бронхиальная астма. А вторая локализация — это аутоиммунное поражение почек по типу медикаментозного гломерулонефрита. Эти две группы осложнений проявляются при многолетнем применении этих препаратов. Поэтому пациентам, которые склонны к обструктивным ответам, когда простывают, и которые знают, что у них часто бывает сухой кашель, нужно с осторожностью относиться к назначению бета-блокаторов. Пациентам, у которых была какая-то патология почек, надо тоже очень взвешенно подойти и решать вопрос, может быть, замены этих препаратов на другие.

Профессор Е. Е. Лесиовская

30 сентября
Мцц. Веры, Надежды, Любови и матери их Софии

Иду с иконкой из храма.
Сюжет ее очень прост:
Три девочки, с ними мама —
Четверо в полный рост.

Когда-то девочки встали
Перед царем-палачом
И за Христа их пытали,
А после — казнили мечом.

От слез исчезают строчки,
Но я их читаю вновь:
Мама — София, а дочки —
Вера, Надежда, Любовь.

Над каждою нимб лучится,
У каждой в руках по кресту.
Ах, если б и мне научиться
Верною быть Христу!

Монах Варнава (Санин)

Октябрь

1 октября

Прп. Евмения, мцц. Ариадны, Софии и Ирины;
иконы Божией Матери «Целительница»

Явление одной из древнейших икон Божией Матери «Целительница» произошло во времена святой равноапостольной Нины, просветительницы Грузии (IV век). Икона находилась в Цилканском храме в местности Карталинии.

Икона изображает Божию Матерь, стоящую у постели больного клирика. Иконографическим сюжетом для чудотворного образа послужило предание о чудесном исцелении, описанном в сочинении святителя Димитрия Ростовского «Руно Орошенное»:

«Случилось мне читать в книге Петра Дамиана такую вещь. Некий клирик Нивирнинской церкви тяжко болел смертной болезнью. И был у него обычай каждый час, когда били часы, воздавать хвалу Пресвятой Богородице ангельским приветствием: “Радуйся, Благодатная!” — прилагая к тому некую к Ней молитву и творя это днем и ночью. Если же засыпал когда, то с боем часов пробуждался и совершал обычное моление. И столько Владычицу нашу почитал таким правильцем, сколько часов во дни и в ночи миновало.

И вот когда лежал он на одре болезни и готовился к смерти, является ему вдруг Пресвятая Владычица наша Богородица и, чуть приоткрыв девический Свой сосок и стиснув его, окропляет млеком уста болящего и становится невидима. От сего случившегося вскочил больной, быстро облекся в клирические свои ризы и побежал в церковь. Войдя в хор, он стал на своем месте посреди поющих клириков, изумляющихся и трепещущих от внезапной перемены в нем и негаданного выздоровления — ведь никто уже не чаял видеть его живым. Когда же спросили о причине его здравия, тогда открыл он пред всеми, прославляя Целебницу свою Премилостивую, как покропила Она уста его — следы того млека еще оставались на его устах... О, преславное чудо!»

2 октября

Мч. Трофима и иже с ним, блгвв. кнн. Игоря, Феодора Смоленского и чад его Давида и Константина

Хронические вирусные инфекции

Проявления герпеса — это, наверное, самая распространенная хроническая вирусная инфекция, — очень разнообразны. Конечно, герпес очень коварен, потому что он замерший сидит много лет

внутриклеточно и может долгие годы о себе никак не давать знать, особенно это касается таких его типов, как цитомегаловирус, вирус Эпштейн–Барра или вирус папилломы, то есть пациент даже и не знает, что он носит его с собой. Насколько я себе представляю нашу поликлиническую службу, нет физических возможностей обследовать всех полноценно на эту тему. Более-менее полноценно проходит обследование мамочек, потому что когда женщина носит беременность, она встает на учет в консультацию, и там обязательно ее проверяют на все скрытые инфекции. Собственно часть герпетических явлений как раз тогда и обнаруживается, особенно тщательно отслеживается цитомегаловирус, потому что одно из его проявлений, — других он не имеет, — как порушить ребеночка. Цитомегаловирусы — они коварные. Они не вызывают у взрослых каких-то явных проявлений болезни, но его носитель — будущая мама может вообще лишиться ребенка на ранних стадиях беременности или, к сожалению, родить неполноценное дитя, которое не сможет выжить или будет страдать хроническими тяжелыми пороками развития. Конечно, это надо знать заранее. Но, безусловно, знать — это мало. Необходимо очищаться от вирусов, и здесь мы опять обращаемся к растениям, вопреки тому что на эту тему создано большое количество препаратов химического происхождения.

Профессор Е. Е. Лесиовская

3 октября

Вмч. Евфстафия Плакиды и с ним мчч., испп. Михаила и Феодора Черниговских, блгв. кн. Олега Брянского

Как бороться с цитомегаловирусом

Химические вещества убивают вирус более надежно и более быстро, но растения действуют гораздо шире, потому что (я так себе объясняю, это не совсем научное объяснение, наверное) растения имеют тех же самых врагов, что и мы. И многие тысячи лет они вырабатывали свои системы защиты от этих врагов, и в частности от вирусов. И богатство растительных веществ, действующих на вирусы, велико, они действуют прежде всего на иммунную систему пациента, восстанавливая собственную противовирусную защиту. У нас ведь все внутри есть, мы с вами неоднократно говорили. У нас очень много факторов защиты вырабатывается клетками иммунной системы и защищает нас от вирусов, и, собственно, голову-то они поднимают, в частности вирус герпеса, тогда, когда иммунная система свои позиции сдает. Поэтому, даже будучи носителем вируса, ни в коем случае не надо опускать

руки и говорить: «О, как я несчастен!» Именно растительные средства, которые улучшают состояние иммунных процессов, позволяют многолетне сопротивляться вирусам, и у нас есть очень хороший опыт даже по линии цитомегаловирусов, хотя прямой победы над ними в эксперименте мы не получали in vitro, в пробирке. А в условиях in vivo, то есть у живого организма, мы получаем ответ на эти растения, и нам представляется, что над цитомегаловирусами можно одержать победу, потому что у меня есть достаточно большое количество женщин под наблюдением, которые благополучно рожали на фоне нашей терапии, несмотря на то что у них выявляли цитомегаловирус. Мы и к фитотерапии очень осторожно относимся, а вот после того, как ребеночек родился, подготовка к следующей беременности у женщины может пройти весьма благополучно и титры антител к цитомегаловирусу падают даже до нулевых значений. Мы, конечно, не можем сказать, что мы победили вирус навсегда, но иммунная система пациентки берет над ним контроль. Что, собственно, и нужно. Она не дает возможности вирусу размножаться, значит — и повредить будущему ребеночку. И здесь растения имеют приоритеты, потому что противовирусные синтетические препараты — да, действуют мощно, но так же мощно они и повреждают организм, и имеют достаточно много побочных эффектов. И назначать их как профилактику — это нереально, длительно, годами их применять нельзя, а растения можно.

Профессор Е. Е. Лесиовская

4 октября

Отдание праздника Воздвижения Креста Господня;
ап. от 70-ти Кодрата, свт. Димитрия Ростовского

Лесная книга

Лесная книга дается только тем, кто хочет читать ее без всякой ощутимой пользы для себя или корысти, даже нужен тебе гриб или орех, и то будет мешать тебе, и не хватит внимания вникнуть в ход лесной жизни.

Лес молодой осиновый, подлесок ореховый, под орехами живут папоротник, хвощ.

Надо учиться ходить в лесу, оглядывая деревья с самого низу до верху, а то обыкновенно смотришь или вниз, или прямо перед собой, и что делается в верхнем этаже — не видишь.

Травы такой росой обдаются, что им все равно как после дождя, и даже кусты в росе. До какого же лесного этажа хватает роса?

М. М. Пришвин. Времена года

Лечение интерфероном

Интерфероны активно действуют на нервную систему. Когда мы с ними только начали работать у онкологических больных, их применяли в очень высоких дозах, и до сих пор применяют эти препараты в очень высоких дозах. Высокие дозы и длительные курсы интерферонов могут давать смертельно опасные последствия — и судорожные состояния провоцируют, и действительно, были большие многоцентровые исследования, в которых было показано, что при лечении интерферонами частота суицидных попыток повышается. Хотя здесь, конечно, надо осторожно судить об этих данных, потому что получили их, в общем-то, у онкологических больных в свое время. И понятно, что онкологический больной — особенный больной, и мысли о расставании с жизнью его посещают чаще, чем любого другого пациента.

Хотя если взять препараты интерферона — виферoны, анаферoны, — сейчас огромное количество людей их пьет и без опухолевых процессов, часто — если выставляется диагноз герпес или цитомегаловирус, Эпштейн–Барр. А тут надо быть осторожными, потому что, во всяком случае для детей, это доказанная вещь: когда начинают интенсивно, часто и подолгу применять препараты интерферона, собственная система образования интерферонов начинает давать сбои и организм становится практически зависимым от постоянного введения извне интерферонов. Это, наверное, неправильно. Тем более что у нас есть достаточно много различных возможностей восстановить продукцию собственных интерферонов, не прибегая к этим препаратам без строгих показаний, без тяжелых показаний.

Профессор Е. Е. Лесиовская

5 октября

Прор. Ионы, сщмч. Фоки; Собор Тульских святых

Иммунопротекторы или иммуномодуляторы — разница есть, но нельзя сказать, что она вопиюще принципиальная. Иммуномодуляторы — это, несомненно, шаг вперед по сравнению с иммуностимуляторами, то есть вакцинами, сыворотками, иммуноглобулинами, потому что стимулятор стимулирует, к сожалению, без разбора все клетки, все звенья, все иммунные процессы. Это опасная дорога, потому что мы прекрасно понимаем, что у человека все изменчиво. Сегодня клетка сильна, мы можем ее подстимулировать, но рядом с ней работает другая клетка, ослабленная, и стимуляция у этой клетки приведет просто к срыву ее работы.

Итак, иммуномодуляторы были шагом вперед, и мы идеализировали их, когда они появились, мы — я имею в виду фармакологов. Мы так радовались, что есть препараты, которые в основном влияют на измененные, на неправильно работающие клетки, на неправильно идущие иммунные процессы.

Сегодня эта группа лекарств широко представлена. Достаточно включить телевизор, и мы увидим «Арбидол» — притом что он обладает противовирусным действием, он обладает еще и иммуномодулирующим действием. Начиналось, кстати, с левамизола (декариса).

Декарис был создан как противоглистный, противопротозойный препарат, а потом оказалось, что в меньших дозах, чем противоглистный, он хороший иммуномодулятор. К этой группе относятся тималин, тимоген, то есть препараты вилочковой железы. Еще целый ряд препаратов. Интерфероны формально тоже относятся к иммуномодуляторам, то есть они воспроизводят работу собственной иммунной системы. Но... оказалось, что есть еще более благоприятная возможность повлиять на иммунную систему, — и это, конечно, растительные средства, которые мы в свое время называли иммунопротекторами. Они отличаются принципиально следующей особенностью: они действуют на иммунные клетки, но не направленно. То есть они улучшают обменные процессы внутри этих клеток. В основном стимулируют процессы энергетического обмена. Потому что это растения с выраженным антигипоксическим эффектом. В результате хорошо становится всем клеткам. То есть и те, которые хорошо работали до этого, еще лучше начинают работать, и те, что не справлялись со своими задачами, получают новый уровень обменных процессов, новый уровень энергетического обеспечения этих обменных процессов, и, соответственно, проявляют тот максимум, на который они способны. Конечно, чудес здесь не бывает. Врожденные дефекты иммунной системы вряд ли можно потеснить и иммунопротекторами тоже. А вот противопоставить тем иммунодепрессивным влияниям, которые на человека воздействуют, можно легко. Ведь мы все время находимся под прессингом токсических веществ, мы много с вами об этом говорили: и в еде, и в воздухе, и внутри в организме токсины у нас образуются, и контакты с вирусами и бактериями, естественно, усугубляют эту картину, электромагнитные поля, радиация. Все это проявляет иммунодепрессивное действие, то есть угнетение иммунных клеток. Именно растительные препараты помогают защитить иммунитет.

Профессор Е. Е. Лесиовская

6 октября

Зачатие Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна; свт. Иннокентия, митрополита Московского

Как защититься от герпеса

Чтобы не снижать противовирусный иммунитет, с какими группами препаратов надо быть поосторожнее? Прежде всего это антибиотики. Практически все антибиотики, за исключением макролидов второго поколения, если их применять коротким курсом, тогда они не успевают вызвать иммунодефицит. И коротким курсом — поддерживают фагоцитоз. Доказано, что все противомикробные синтетические препараты обладают иммунодепрессивным действием, большинство нестероидных противовоспалительных препаратов (жаропонижающие, анальгетики) тоже. Затем, конечно, это большинство гормональных препаратов, они дают не только тяжелую артиллерию по железам, но оказывают и иммунодепрессивный эффект.

Как же можно защититься в ситуации, когда есть хроническое присутствие герпеса? Все, что мы сейчас говорим, не касается острых проявлений, тем более системных тяжелых форм этой болезни. Потому что герпес первого и второго типа может вызвать генерализованную инфекцию с интоксикациями, то есть поражение внутренних органов и даже вирусный сепсис. Есть больные стационарные, их надо спасать, это понятно. Но в период спокойный, когда нет обострения, инфекция затаилась, можно поработать с организмом и с иммунной системой. С этой целью нужно применять растения с противовирусными свойствами. Их не так много известно, но постепенно этот список с каждым годом дополняется. Самые лучшие растения на эту тему: чабрец, мелисса, душица, лапчатка прямостоячая (калган). С ним [калганом] только одна проблема — длительным курсом не назначишь, потому что запоры может вызвать.

Но настойка меньше в этом виновата, ее можно до месяца употреблять. Затем — имбирь. У него очень выраженный широкий спектр, противовирусное действие не только в отношении герпеса, но и в отношении многих других вирусов. Конечно, некоторые наши разработки воплотили в виде настоек, так что наша иммунная серия обладает еще и противовирусной активностью одновременно. Нами разработаны тринадцать иммунных настоек. Растения с противовирусным эффектом обязательно нужно сочетать с иммунопротекторами. Здесь у нас достаточно широкий выбор: фиалка трехцветная, череда, девясил, исландский мох, они очень благоприятно действуют на иммунную систему и повышают противовирусный иммунитет. С этой целью мы применяем мелиссу, репяшок (репейничек аптечный),

шлемник обыкновенный, и листья липы обязательно мы таким пациентам назначаем. Это длительная работа, которая требует времени. Надо их не в одну кучу заваривать, а по отдельности чередовать — или каждую неделю, или каждый месяц.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

7 октября

Первомц. равноап. Феклы, прп. Никандра, св. царя Стефана Сербского и сына его Владислава Сербского

Как лечить герпес травами

Здесь возможны разные варианты: первая, вторая иммунная настойка в течение двух месяцев, и на этом фоне сбор, содержащий несколько растений с противовирусной активностью. Можно месяц-месяц чередовать настойки и добавлять также водные вытяжки из растений. Или брать чаи. Например, чай из репяшка первую неделю, вторую неделю чабрец, третью неделю мелиссу, затем лаванду, потом лабазник. Можно каждую неделю чередовать эти чаи, они вкусные.

Герпесу «мало не покажется». Здесь есть один очень важный момент: если мы хотим обезопасить конкретное, наиболее часто уязвимое место в организме, предположим, это герпес лабиалис (то есть губы), или ячмени и слизистая оболочка носа, — очень важно проводить и местное укрепление местных систем иммунитета. Можно применять местно водные вытяжки из растений, можно применять настойки, деалкоголизируя их с помощью смешения с горячей водой, убирать спирт и смазывать эти поверхности. И третий вариант — это масла. Очень хороши масла, содержащие противовирусные вещества. В масляную вытяжку эти вещества прекрасно переходят, поэтому масло чабреца, масло мелиссы, масло лабазника, масло исландского мха, ну и многие другие. Для местного применения здесь можно использовать и масло пижмы, и масло полыни, которое мы внутрь не назначим, конечно же, никогда. И такая же местная терапия проводится, например, в том случае, если герпес поражает мочеполовую систему, тоже здесь можно применять местные аппликации.

Конечно, неплохо еще сопроводить маслами, которые питают кожу и слизистые, потому что укрепляют питательные возможности клеток. Это масло шиповника, масло вероники, масла, которые в последние годы у нас появились — например лопуха, замечательно здесь уместно применить. И сочетание этих витаминизированных масел с основными по действию дает очень неплохие результаты. Конечно, я хочу подчеркнуть, это длинная дорога, но она необходима в случаях,

когда мы хотим защититься от смертельно опасных инфекций. Потому что цитомегаловирус может лишить нас потомства, вирус Эпштейн–Барр может лишить нас жизни и папилломавирус может вызвать онкологические процессы. А вирус герпеса тоже может много здоровья у нас отнять, вызвать тяжелое состояние с далеко идущими последствиями. Так что вы должны быть готовы на некий труд.

Относиться к этому нужно так, как мы относимся к употреблению пищи. Мы же едим каждый день, чай пьем. Относиться к этому не как к лечению, а как к сопровождению своей жизни, укреплению здоровья, которого действительно возможно добиться.

Профессор Е. Е. Лесиовская

8 октября

Преставление прп. Сергия, игумена Радонежского; прп. Евфросинии

Чудеса преподобного Сергия

Одна верующая женщина долгое время жила в Почаеве как странница, а когда милиция стала очищать город от бездомных и странников, ей пришлось уехать в Загорск, ныне Сергиев Посад. Знакомых у нее никого в этом городе не было, и пошла женщина к храму в надежде на помощь. В это время в Москве и ее окрестностях свирепствовала эпидемия холеры, а потому батюшка никого не пускал в церковь ночевать. Вот и пришлось этой рабе Божией вместе с другими странничками приютиться на ночь под накренившимися воротами частного дома. Все бы ничего, если бы не зима... Несчастные тесно прижались друг к другу и горячо молились Матери Божией и преподобному Сергию Радонежскому о том, чтобы дожить до утра, не заснуть ненароком и не замерзнуть.

Так прошло некоторое время, и вдруг предстал пред ними некий старец-монах и ласково пригласил всех идти за ним в трапезный храм на ночлег. Подошли наши страннички к Лавре, и врата сами собой открылись перед ними, все вошли в церковь, славя и благодаря Господа. Старец велел располагаться на ночлег, но друг с другом не разговаривать, и ушел. Рано утром монах-ключарь, обнаружив людей в храме, был в недоумении: как они здесь оказались? Ведь он сам закрывал двери, а ключи были только у него.

— Где вы были и зачем спрятались? Вы ведь знаете, что есть указание не пускать никого в храм?! — строго спросил он непрошеных гостей.

Странники, волнуясь, рассказали, как было дело. Тогда ключарь уразумел духом, кто был их проводник. Упал он на колени, а за ним

и странники повалились, и все вместе вознесли благодарную молитву преподобному чудотворцу, избавившему людей от замерзания.

* * *

Как-то раз одна моя знакомая заехала в Сергиев Посад — помолиться преподобному Сергию Радонежскому. А поскольку была она в Лавре проездом, в дороге сильно поистратилась, и денег у нее остались считанные копейки. Женщина задумалась: «На что потратить их? Купить свечку, чтобы поставить пред иконой преподобного Сергия, или какую-нибудь игрушку для маленького сынишки?» Постояв в раздумии, решила все же купить свечечку.

Затеплив свечку у раки преподобного, с умиротворенной душой поехала домой. И вот ведь чудо! В вагоне поезда рядом со своим сидением она увидела новую игрушку, именно такую, какую присмотрела в магазине для своего сына. Взяв ее в руки, женщина обошла весь вагон, громко спрашивая, не потерял ли кто игрушку. Пассажиры в ответ только молча пожимали плечами. Тогда женщина взяла игрушку, чтобы отвезти ее сыну. Она была уверена, что это сам преподобный Сергий Радонежский послал ей подарок в утешение за ее любовь к нему.

Иеродиакон Никон (Муртазов)

9 октября

Преставление апостола и евангелиста Иоанна Богослова; свт. Тихона, патриарха Московского и всея России

Старая липа

Думал о старой липе с такой морщинистой корой. Сколько времени она утешала старого хозяина и утешает меня, вовсе и не думая ничего о нас! Я смотрю на ее бескорыстное служение людям, и у меня, как душистый липовый цвет, распускается надежда: может, когда-нибудь и я вместе с ней процвету.

М. М. Пришвин. Времена года

Лечение травами бородавок

С помощью лекарственных трав удается лечить папилломавирусную инфекцию, бородавки. Умелое и упорное применение растений, обладающих противовирусным эффектом, в этом случае может оказать свое решающее действие. Бородавки бывают разного происхождения, не все они вирусные. В тех случаях, когда бородавки вирусные — лечение позволяет избавиться от них полностью. Если бородавка

окрашенная, лучше разобраться с ней, прежде чем приступать к лечению. Особенно если бородавка существовала долго и упорно, наша фитотерапия ей не повредит, это точно.

Мы не применяем ядовитых и раздражающих кожу растений. Здесь опасность минимальна. Но можно потерять время при некоторых процессах, это может быть серьезным упущением. Поэтому все-таки диагноз при бородавках надо поставить точный.

Схему лечения можно посмотреть на сайте доктора Алифанова: http://rpmp.ru/index.html

Профессор Е. Е. Лесиовская

10 октября

Мчч. Каллистрата и дружины его, сщмч. Петра, митр. Крутицкого

Травы-иммунопротекторы

Чем отличаются лекарственные травы-иммунопротекторы? Они обладают очень важным качеством, которое называется физиологичность. То есть они действуют только на измененные клетки, на неправильно идущие процессы, и не подталкивают их ни на какие подвиги, а просто нормализуют до нормального уровня или улучшают их функцию по сравнению с тем, что было исходно. Второе большое достоинство — мы можем применять эти растения даже без контроля иммунограммы, потому что вреда они не принесут. Третье очень важное достоинство: мы можем их назначать сколь угодно долго. И это тоже очень важно, потому что никто не опроверг научный факт, что герпес — пожизненная инфекция. Собственно человеку-носителю, если он хочет избежать обострений, нужно пожизненно с этим бороться. Хотя я хочу сказать о своем личном опыте. Мне приходится тесно контактировать с различными растительными средствами, обладающими противогерпетической активностью. Когда я довольно давно занималась экспериментальной наукой: готовила сама и вводила животным такие растительные препараты, — с какого-то периода времени я перестала страдать герпесом, он у меня практически не обостряется. Поскольку герпес обостряется тогда, когда ухудшается иммунная защита организма. Хотя сейчас я не применяю в постоянном режиме эти растения. Я периодически их принимаю, если подозреваю, что скоро простужусь, а не простываю я уже много лет. Здесь нужно понимать: поскольку герпес обостряется тогда, когда ухудшается иммунная защита, то надо следить за собой. Например, вы понимаете, что очень нагрузочно прожили последние две недели, предположим,

ну невозможно по-другому было. Недосыпали, кое-как ели, были нагрузки, вы куда-то ездили, не гуляли, не радовались, в храм забывали пойти или не могли себе это позволить. Вы приблизились к той черте, которая называется «истощение иммунных систем защиты». Значит, нужно попринимать то, что вас обезопасит от любого, кстати, заболевания. Не только от хронического герпеса, но и от гриппа, простуды и банальных инфекций. И это, конечно, будут иммунопротекторы, никак не иммуномодуляторы.

Профессор Е. Е. Лесиовская

11 октября

Прп. Харитона исповедника, прпп. Кирилла и Марии;
Собор прпп. отцов Киево-Печерских,
в Ближних пещерах почивающих

Детские болезни

Сегодня трудно говорить об этой области нашей амбулаторной медицины, потому что очень много проблем — казалось бы, обилие лекарств, но в то же время мы вынуждены признать, что наши усилия по оздоровлению наших деток не подкреплены достаточным количеством необходимых детям безопасных препаратов. Если эффективные средства, спасающие жизнь ребенка, сегодня у нас есть в большом разнообразии, то средств для поддержания хорошего самочувствия детей, оздоровления их в случаях нетяжелых простудных заболеваний, расстройств кишечного пищеварения, что у нас практически поголовно, или иммунодефицитов — здесь проблема. Потому что мало детских препаратов, мало безопасных лекарственных средств и, к сожалению, в педиатрии сегодня мало специалистов, готовых восстанавливать наши российские традиции, которые всегда у нас на Руси были, — это траволечение, это фитотерапия.

Напремер, лекарства, которые рекомендуют принимать при простуде: фервекс, эффералган, панадол, колдрекс, — все эти лекарства содержат весьма опасные для детского организма вещества. В организме ребенка есть особенности метаболизма, и в ходе этих процессов перечисленные лекарства могут приносить детям непоправимый ущерб. Особенно деткам, которые у нас в стране живут, поскольку у нас есть целый ряд пока плохо устранимых дефицитов: это нехватка белка в организме ребенка, это недостаточное поступление или усвоение витаминов и микроэлементов. Вот на таком фоне большинство противопростудных препаратов, широко сегодня рекомендуемых с экрана телевизора, крайне опасны. Достаточно привести один

простой пример. В этой группе есть известное вещество, одно из самых старых, наверное, в мире препаратов от боли — это ацетилсалициловая кислота, или аспирин. Так вот, аспирин, попавший в организм ребенка и встретившийся там с вирусом, у части деток может вызвать непоправимое состояние. Называется это «синдром Рея» — это разрушение печени и разрушение селезенки, то есть недопустимо, чтобы в организме нашего маленького пациента оказались такие вещества.

Профессор Е. Е. Лесиовская

12 октября

Прп. Кириака отшельника, прп. Феофана милостивого

Как сбить температуру

Есть несколько способов в данном случае помочь ребенку. Но хочу подчеркнуть, что, прежде чем оказывать помощь своему малышу, надо постараться оценить степень тяжести болезни. Если это состояние тяжелое, угрожающее жизни, то без врача помощь оказывать не надо. Необходимо консультироваться со специалистом. А в случае, когда температура в пределах 38 градусов, нужно понимать, что это защитная реакция организма, это тот уровень температуры, который невыносим для вирусов и бактерий. При этом в организме активно вырабатываются защитные вещества, называются они интерфероны, и эти вещества, выделяясь, и дают высокую температуру. И когда мы ее искусственно снижаем, то мы искусственно уничтожаем и эти защитные вещества. Другое дело, что у ребенка при температуре 38, даже иногда субфебрильные 37,5 градусов, может быть тяжелое состояние, у некоторых деток даже иногда бывают судорожные состояния. Поэтому здесь надо очень внимательно смотреть, что происходит с ребенком. И если все-таки есть такие симптомы, которые надо устранять, то, конечно, надо начинать с борьбы с температурой, и есть несколько безопасных способов. Самый простой и самый безопасный, он большинству мам хорошо известен — это спиртовое уксусное обтирание. Очень просто делается, главное — не сделать ошибку. Берется горячая вода, четверть стакана горячей воды. Чайная ложка уксуса, который вы добавили бы в салат, то есть очень низкой концентрации, а не тот, что продается. Его надо разбавить и добавить несколько капель спирта или водки, что необязательно, можно обойтись и без этого компонента. Этой горячей жидкостью, такой, что кожа переносит без ожога, надо протирать кожу на ладошках и стопах ребеночка. Мама всегда должна температуру жидкости сначала проверить на себе. И если мы протираем всего лишь две области — ладошки и стопы — каждые

15 минут, через час температура падает на градус. Если в комнате нет сквозняков, то можно протирать и большую поверхность, скажем, ножки, кожу на животике, и таким образом управлять температурой. Перестали смазывать — температура может опять подняться. Это говорит о том, что в систему образования этой температуры мы никак не вмешиваемся. Мы только усиливаем теплоотдачу. Состояние резко облегчается.

Можно, конечно, использовать здесь широчайший арсенал волшебных лекарственных растений. Природа подарила нам их в изобилии, они все доступны сегодня и есть в аптеках и у тех фитотерапевтов, которые сегодня самоотверженно работают в этой области. Это и цветки липы, и мелисса, и девясил, и василек. Перечислять я могу, конечно, достаточно долго — лабазничек, малинка. Даже с небольшой добавкой малинового варенья и меда это будет прекрасное жаропонижающее средство.

Профессор Е. Е. Лесиовская

13 октября

Сщмч. Григория, просветителя Армении, свт. Михаила, первого митрополита Киевского

Лечение простуды

Простуда — это, как правило, несколько вирусов, несколько разнообразных бактерий, причем зловредность вируса заключается в том, что, придя в организм, они тут же прокладывают дорогу всем остальным патогенам. То есть вредное войско начинает действовать сообща. А средства, которые сегодня есть у нашей медицины — в аптеках, — к сожалению, таким широким спектром против инфекции не обладают. Каждый препарат специфичен. А природа — она тысячелетиями добивалась гармонии, и естественно, высшие силы этому способствовали, потому что только так можно объяснить то многообразие, которое у нас есть. Господь не зря создал лекарственные травы. Поэтому в растениях сосредоточены в разнообразии вещества, способные уничтожить вирусы, и бактерии, и простейшие.

То есть у лекарственных трав шире спектр действия, чем у противобактериальных препаратов. Но, естественно, наши настои и чаи из лекарственных растений не содержат тех высоких концентраций, которые сосредоточены в лекарственных препаратах для антибиотиков и прочих веществ. Поэтому мощности разные, но зато побеждается сразу же несколько возбудителей, несколько вредних патогенов. И самое главное — при этом не только сохраняется, но и усиливается иммунная защита, то есть собственные силы организма настраиваются

на борьбу с возбудителем болезни. Очень важно это знать, потому что антибиотики чем знамениты? Они как раз иммунитет подрывают, и после них нужно обязательную усиленную иммунокоррекцию проводить. А вот лекарственные растения обладают счастливым сочетанием возможностей победить врага и усилить собственную оборону.

Профессор Е. Е. Лесиовская

14 октября

Покров Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии; прп. Романа Сладкопевца

Покров Божией Матери

Льется пламя в бездну зренья,
В сердце радость детских снов.
Я поверил от рожденья
В Богородицын Покров.

С. Есенин

Князь Андрей Юрьевич был с детства отмечен яркими способностями и добродетелями: храбрый воин, полководец и дипломат, он оставил выдающееся наследие также и в истории градостроительства, храмового зодчества, литературы и литургической поэзии. Главным в его государственной программе был сознательный отказ от древнего Киевского центра во имя новой национальной консолидации — на основе Владимиро-Суздальской Руси, будущего ядра формирования русского народа и его государственности. Мысль и дело Андрея Боголюбского на несколько веков опережали свое время.

В 1164 году, в ознаменование победы над врагами, был задуман Андреем новый, невиданный праздник — праздник покровительства Божией Матери Русской земле.

Замыслу князя не соответствовало, как ему казалось, ни одно из существовавших празднеств церковного календаря. Он искал нового образа и нового имени.

Перечитывая житие Андрея Юродивого, русского человека, жившего в Царьграде в X веке, князь встретил рассказ об одном из чудесных видений подвижника. За всенощной во Влахернском храме, где в ковчеге хранились Риза, Мафорий (головной покров) и Пояс Девы Марии, блаженный видел однажды Богородицу. Она шла по воздуху, от Царских врат, остановилась над амвоном и долго молилась, омывая слезами Свой пречистый лик. Преподобный Андрей, обернувшись к своему ученику Епифанию, сказал: «Видишь ли Госпожу и Царицу

мира?» «Вижу», — отвечал Епифаний. Окончив молитву, Матерь Божия сняла с Себя блиставшее наподобие молнии покрывало, которое носила на главе Своей, и держа его торжественно, распростерла над всем стоящим народом.

Так родилась идея праздника, сложилась его иконография. Покров Божией Матери над Русью и сегодня залог ее неодолимости против внешних и внутренних врагов.

Николай Лисовой

15 октября

Сщмч. Киприана, мц. Иустины и мч. Феоктиста;
блж. Андрея, Христа ради юродивого

Простуда и антибиотики

А. Алифанов: Если рассматривать температуру при простуде — выпил антибиотик, температура упала, но упала она отчего? Оттого что антибиотик подействовал на вирус, или упала эта температура оттого, что антибиотик уменьшил количество интерферона?

Е. Лесиовская: Если говорить о лечении вирусных инфекций, их вообще антибиотиками лечить мало смысла, потому что у нас нет противовирусных антибиотиков. Антибиотики побеждают только бактериальные клетки, а на вирусы они, увы, не действуют. А что касается иммунитета, они его угнетают несомненно. Вот и получается, что мы ослабляем организм и не всегда побеждаем бактерию. Поэтому банальные простуды в самом начале их появления, когда только-только первые симптомы начались, очень эффективно можно потеснить и вылечить с помощью фитопрепаратов. Собственно, сегодня это уже многие понимают, и появляются у нас в аптеках такие препараты.

А. А.: Если при температуре 38,5 вызвали педиатра, и педиатр назначил, как обычно, парацетамол там, аспирин, терафлю, — это все одна и та же группа, и назначил антибиотик или сульфаниламид, то каким может быть дальнейший прогноз?

*Е. Е.: З*десь мы с вами разбираемся с теоретическим вопросом. Мы не знаем, какой ребенок, мы не знаем, что с ним происходит, но условно ребенку с простудой, без других хронических заболеваний, если ему назначили антибиотики, то безусловно у такого ребеночка будет снижение иммунитета. Как раз названные выше группы лекарств влияют на иммунитет неблагоприятно. Хотя чисто вирусные инфекции тоже сегодня не редкость, тем не менее здесь надо иметь в виду, что ребенку внешне может стать легче, но при этом надо быть готовыми, что придаточные пазухи носа, уши — туда устремятся возбудители,

а антибиотик при приеме внутрь туда попадает не очень хорошо. Поэтому носоглотка будет источником дальнейшего инфицирования, и такое заболевание может даже дольше тянуться, чем если бы вообще не лечили ребенка. Простите, такие не совсем, может быть, этичные вещи я сейчас произнесла. Мне хочется мамам и папам сказать, что у постели ребенка надо сохранять ясную голову и прислушиваться к своей интуиции как можно больше. И знать, какие лекарства нужны и возможны в применении у детей. Есть простые рецепты, которые безопасны. Другое дело, что и время нельзя потерять. Поэтому здесь я подчеркиваю — нужно оценивать тяжесть состояния, об этом мы говорили в самом начале.

16 октября

Сщмч. Дионисия Ареопагита и с ним мчч.

Причины дисбактериоза

У каждого из нас, и у детей и у взрослых, в кишечнике живут так называемые полезные бактерии. Они действительно по жизни нам крайне необходимы, потому что они защищают нас от вредных микробов, они их не пропускают в организм, они обеспечивают полноценное переваривание пищи, что очень важно, они способствуют созреванию нашего иммунитета, потому что показывают иммунной системе: мы свои, а что непохоже на нас — чужое. То есть вырабатывают правильную иммунную защиту. Ну и наконец, они обеспечивают нас напрямую витаминами, такие маленькие фабрики по доставке и переработке иногда витаминосодержащих продуктов. И таким образом, если сапрофиты не работают в организме, что случается под влиянием антибиотиков, соответственно, мы лишаемся нормального пищеварения, мы получаем воспалительный процесс в кишечнике. Мы получаем иммунодефицитное состояние, дефицит витаминов, макро- и микроэлементов. Увы, все это — следствие дисбактериоза, а стало быть, применения препаратов, которые этот дисбактериоз вызывают. А это большинство антибиотиков, а также нестероидные противовоспалительные препараты.

Я всегда говорю своим студентам: у нас нет хороших противовоспалительных препаратов синтетического происхождения, они все плохие. Какой-то немножко безопаснее для печени. Какой-то немножко безопаснее для почек. Какие-то реже вызывают аллергию. Но все небезопасны, а дисбактериоз, который развивается вследствие их применения, лечится очень долго.

Профессор Е. Е. Лесиовская

17 октября

Сщмч. Иерофея, свтт. Гурия и Варсонофия, блгв. кн. Владимира Новгородского; Собор Казанских святых

Дисбактериоз и кожа

Мое глубокое убеждение, — 30 лет практики меня в этом убедили, — что когда мы ставим ребеночку в возрасте до семи лет диагноз «аллергический дерматит» — «аллергия», то мы должны понимать, что мы можем существенно повредить жизнь и будущее этого ребенка. Потому что, поверьте, у меня достаточно большой опыт работы с детьми, — 98 % кожных проблем у детей в возрасте до семи лет — это не аллергия. Это дисбактериоз и ферментная недостаточность в кишечнике. Потому что не работают нужные бактерии, и вещества, которые должны выводиться из организма, остаются в нем. Попадают в кровь, печень и почки незрелые, которые еще не могут осуществить освобождние от этих ядовитых веществ. И устремляются эти вещества куда? В кожу. Кожа — это растянутая в пространстве печень. То есть клетки кожи очень похожи на клетки печени. И начинается токсическое поражение кожи. А кожа, как мы знаем, на любое воздействие одинаково отвечает. Это будет сыпь, это будет зуд, это будет покраснение. Ну и дальше понятный процесс — расчесывание и воспаление, и дальше вплоть до пиодермии. То есть уже присоединение тяжелой инфекции. Поэтому, прежде чем ставить аллергический диагноз, надо разобраться, что с ребенком происходит. Аллергоз сегодня можно поставить только после исследования иммунной системы ребенка, а вот дисбактериоз можно поставить по лицу и языку. Обложенный белым налетом язык, особенно у корня, сухая потрескавшаяся кожа. Кстати, локализация очень типичная для этого диагноза — это щеки, это носогубные складки, это покраснение и сыпь за ушами. А также те места, где любит селиться и аллергия. То есть сгибательные поверхности руки и подколенные ямки. Так же проявляется дисбактериоз, это прежде всего гиповитаминоз витаминов группы «В».

Профессор Е. Е. Лесиовская

18 октября

Мц. Харитины, свтт. Петра, Алексия, Ионы, Филиппа, Ермогена и Тихона Московских

Аллергия

Надо понимать, что мы живем в аллергенном, в сущности, мире. В окружающей среде достаточно много искусственно созданных

веществ, и мы с ними активно контактируем. Поэтому проблема не в том, что мы живем среди аллергенов. Проблема в том, что мы не можем от них защищаться. А надежная защита — это крепкий иммунитет и крепкий пищеварительный тракт, и конечно, крепкая носоглотка. Сегодня уже достаточно хорошо доказано, что аллергозы происходят из-за несостоятельности определенных функций в работе клеток иммунной системы. Поэтому надо знать, в каком состоянии клетки иммунной системы. При аллергических реакциях прежде всего надо понять, что в организме привело к этой высокой чувствительности. А вот сама по себе высокая чувствительность — она очень колеблется. Поэтому оценка реакции на аллерген только прогностически ценна. Сегодня это может быть картошка, а завтра это может быть в принципе неаллергенная греча. Поэтому наша задача — восстановить нормальное пищеварение и нормальный иммунитет. И потом, если второй анализ на аллергены сделать, то все меньше и меньше продуктов будет выявлено как аллергены. Как можно отказаться от большинства продуктов? Ведь аллергия может быть и на картошку, и на рыбу, и на хлеб, — на все что угодно. Надо разбираться с пищеваением в целом и укреплять иммунную систему — это однозначно при любой аллергии.

Профессор Е. Е. Лесиовская

19 октября

Апостола Фомы

Часто болеющие дети

Часто болеющие дети — это дети, у которых, как правило, мы находим дисбактериоз. И, как правило, мы находим иммунодефицит и несостоятельность защиты верхних дыхательных путей. Это сочетание превращает их в страдальцев, которые ежемесячно переносят простуды, отиты или более серьезные осложнения, которые тоже, к сожалению, у них легко возникают ввиду общей слабости защитных систем организма. Опыт работы с часто болеющими детьми у нас достаточно большой. На протяжении нескольких лет под моим руководством проходили оздоровительные программы в детских лечебных учреждениях и в детских садах.

Методика оказалась достаточно эффективной. Смысл ее сводится к тому, что мы на протяжении всего года осуществляем оздоровительную программу. Направления ее очевидны — это укрепление защитных барьеров дыхательных путей, то есть детки совместно с воспитателем и медицинским работником научаются промывать носик, полоскать рот и горло, за это их награждают чем-нибудь вкусненьким, например оздоровительным кислородным коктейлем.

Плюс к этому они получают еще в виде чая оздоровительный настой, в состав сбора при этом входят лекарственные растения, которые укрепляют иммунитет, очищают кишечник, поддерживают печень и почки, борются с дисбактериозом. Надо сказать, по этой схеме детки начинают оздоравливаться с сентября, когда открывается детское учреждение. И у нас были под наблюдением дети в специальных садах для часто болеющих детей, и представьте наше удивление, когда уже в первый год, через два-три месяца, дети переставали болеть. У нас дошло до курьеза, даже ставился вопрос о том, что надо переводить в другой статус этот детский сад, поскольку в нем дети посещают детское учреждение и вовсе даже не болеют. Стало быть, они не часто болеющие. Я это специально говорю, потому что очень малые усилия в этом требуется. Если бы эту программу распространить шире, делать эти процедуры хотя бы утром и вечером, то детки имели бы все шансы расти здоровыми.

Профессор Е. Е. Лесиовская

20 октября

Мчч. Сергия и Вакха, мц. Пелагеи; Псково-Печерской иконы «Умиление»

Прививки от гриппа

Грипп — это инфекция, которая вызывается РНК-содержащим вирусом. Если просто объяснить: вирус, попадая в организм человека, выходит из него уже измененным. То есть передаем мы соседу по квартире или соседу по транспорту уже совсем другой вирус, а не тот, которым мы заболели сами. Изменчивость вируса гриппа очень высока. Поэтому вопрос о прививках очень сложный. У меня вызывает удивление: как можно вакцинироваться от гриппа, учитывая, что вакцина направлена на прошлогодний вирус? Другое дело, что прогрессивные вакцины содержат индукторы интерферона, то есть вещества, которые как бы нацеливают иммунную систему против всех вирусов гриппа как таковых. Но, к сожалению, пока эти вакцины, насколько я знаю, мало применяются.

Поскольку я значительную часть своей жизни проработала рядом с Институтом гриппа, с которым мы всегда сотрудничали, то знаю, что там разрабатывалась вакцина, о которой я говорила, вакцина с индуктором интерферона. К сожалению, судьбу ее я на сегодняшний день не знаю и не могу сказать, зарегистрировали ли ее и удалось ли ее продвинуть. Но принципиально такие исследования в России проводились. И когда мы над ней работали, мы изучали безвредность ее на кафедре фармакологии, проверяли безвредность на животных. Но, естественно, все это было очень заманчиво, и мы ее на себе попробовали, и я вам могу сказать, что

коллектив нашей кафедры на протяжении двух лет, в течение которых мы занимались изучением этой вакцины, не болел никакими простудными заболеваниями — это научный факт. То есть принципиально это возможная вещь — с помощью определенных вакцин повысить свое здоровье, но это вакцины будущего, в массовом употреблении их нет.

Но прошу учесть, что мы не пытаемся сейчас произвести ревизию современной фармакологии в этой области, а просто хотим привлечь внимание к тому, что есть целый ряд растительных средств, которые усиливают противовирусную защиту организма. Они вполне доступны, и своевременно себя укрепив, можно избежать этой вирусной инфекции без угрозы для организма.

Профессор Е. Е. Лесиовская

21 октября

Прп. Пелагии, прп. Досифея, прп. Трифона, прп. Таисии

Фитодиетотерапия

Речь идет не о том, чтобы отменить классическую медицину. «Будем использовать только травы» — это невозможно. Мы, наоборот, говорим о том, что должна существовать и общепринятая медицина с лекарствами, с таблетками. Когда тяжелый ребенок попал в стационар, его надо спасать. И мы говорим, что должна иметь место и фитодиетотерапия, которая является более безвредным методом лечения и профилактики болезней. Я учился в Ростовском мединституте, и нас учили так: дорогие студенты, всякое лечение должно состоять из двух этапов: первый этап — зашел больной, надо ему предложить консервативную терапию, то есть уколы, лекарства, таблетки более безопасные. А если это не помогло, тогда уже радикальное лечение, то есть хирургическое лечение. Эти два этапа и должны присутствовать в медицине. Но мы в своих беседах о натуротерапии говорим еще и о самом первом этапе — о том, что умели наши пращуры.

То есть самым первым этапом все-таки должна быть фитодиетотерапия. А уж если не помогло, тогда уже второй этап консервативной терапии — лекарства, таблетки, уколы. Ну а уж потом радикальное лечение. Вот именно об этом мы постоянно говорим. В некоторых странах — в Англии, в Германии, во Франции, во всех крупных университетах Европы на медицинских фармацевтических факультетах такая дисциплина существует. Более того, есть государственные курсы повышения квалификации в этой области, и есть специалисты, которые, владея базисно всеми методами лечения, свою практику сосредотачивают на активном использовании фитосредств. В России мы пока

только мечтаем об этом. Хотя появилась уже, наконец, типовая программа обучения. Будем надеяться, что и в России появится достаточное число квалифицированных врачей в этой области.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

22 октября

Ап. Иакова Алфеева, прпп. Андроника и Афанасии, прп. Петра

Стандарты здравоохранения

В настоящее время происходит внедрение в российскую медицину новых стандартов, стандартов лечения прежде всего. Стандарты обследования у нас уже существовали, может быть, неофициально, без составления по этому поводу какого-то жесткого приказа, но и они сейчас у нас внедряются в приказном порядке. В принципе, вся Европа и особенно США по этим стандартам работают очень давно. Сейчас мы тоже переходим на эти стандарты. Откуда они взялись? Почему они взялись? В принципе, мы начинаем сейчас работать, как принято говорить, «как весь цивилизованный мир». Какие плюсы и минусы здесь есть? Итак, первое — почему? Когда в России студентов обучают медицине, то принцип обучения построен по нозологическому принципу, — мы обучаем конкретным заболеваниям, нозологическим формам, типа гипертоническая болезнь, язвенная болезнь, и т. д. За рубежом акцент делается не столько на нозологию, сколько на синдром. Но и у нас стандартное мышление у врачей всегда присутствовало: традиционно нужно выявить этиологию, патогенез, вынести дифференциальный диагноз и назначить лечение. Естественно, обучают определенным стандартам обследования при проведении дифференциальной диагностики и определенным стандартам лечения, хотя это, может быть, мы и не называем, обучая студентов, «стандартами», но это можно назвать стандартами. Потом дипломированный специалист уходит в свободное плавание, и дальше он те знания, которые получает, использует так, как он может.

Профессор А. В. Шабров

23 октября

Мч. Евлампия, прп. Амвросия Оптинского, блж. Андрея;
Собор Волынских святых

Поучения прп. Амросия

Грехи как грецкие орехи — скорлупу расколешь, а зерно выковырять трудно.

Три степени для спасения, как сказано у свт. Иоанна Златоуста: а) не грешить, б) согрешивши, каяться, в) кто плохо кается, тому терпеть находящие скорби.

Везде война, везде борьба; и получают успокоение только подвизающиеся душевно, руководясь законом Божиим.

Смиряйся, и все дела твои пойдут. Смирение состоит в том, чтобы уступать другим и считать себя хуже всех. Это гораздо покойнее будет.

Где просто, там Ангелов со сто, а где мудрено, там ни одного. Где нет простоты, там одна пустота.

Отчего человек бывает плох? Оттого что забывает, что над ним Бог.

Тщеславие не дает покоя, подстрекая к ревности и зависти, которые мятут человека, возбуждая в душе бурю помыслов.

Кто уступает, тот больше приобретает.

Благое говорить — серебро рассыпать, а благоразумное молчание — золото.

Уныние — значит та же лень, только хуже. От уныния и телом слабеешь, и духом. Не хочется ни работать, ни молиться, в церковь ходишь с небрежением; и весь человек ослабевает.

Апостол Петр отдал сети и получил Царствие Небесное; вдовица отдала две лепты; у кого миллионы, пусть отдаст их; а у кого ничего нет, пусть отдаст произволение.

Не надо верить приметам, и не будут исполняться.

24 октября

Ап. Филиппа, прп. Феофана исповедника, мцц. Зинаиды и Филонилы

Причины появления стандартов лечения

Стандарты появились, с одной стороны, для того, чтобы молодому, только начинающему свой путь в профессии врачу помочь на первом этапе работы. При обилии заболеваний, при огромном потоке больных достаточно сузить его профессиональный взгляд, чтобы он смог по какому-то определенному стандарту определиться, что же у больного. А уже потом, если ему что-то непонятно, тогда он уже обращается и направляет к другим специалистам. Но самое главное — вначале сразу максимально сконцентрировать его на каком-то минимуме, который он должен при диагностике и при лечении использовать. Это одна составляющая. Она традиционна, она существовала не только в XX, но уже и в XIX веке. Сейчас, в наше время, почему так все ратуют за стандарт, и медицинский стандарт является на Западе еще более жестким,

чем устав в армии? Потому что за каждым больным стоит страховая компания. И страховая компания так же, как сейчас, к сожалению, и у нас, диктует правила игры. И когда больной, который имеет страховку, поступил к врачу на лечение, ему должен быть поставлен диагноз и назначено лечение по определенному стандарту, который жестко будет контролироваться страховой компанией. И если, не дай Бог, врач назначил лишний анализ, или назначил лечение, которое не укладывается в стандарт, штрафные санкции последуют незамедлительно. Потому что страховая компания прописала совершенно конкретные, при конкретном заболевании, процедуры обследования и процедуры лечения. Это одна сторона вопроса. Вторая сторона вопроса — экономическая. Но есть и юридическая. Если, не дай Бог, у этого больного что-то будет не так в плане диагностики и, соответственно, в плане лечения, или врач выйдет за пределы стандарта при лечении больного, и это лечение не пойдет, и появятся какие-то осложнения, и он вынужден будет менять терапию и все остальное — то тогда к нему пациент может предъявить жалобы. Он сделает их, естественно, через адвоката или через суд. С адвокатом, который защищает интересы пациента, может быть два варианта. Один вариант — больного неправильно лечили, и поэтому он вынужден был потратить лишние деньги, и уже не фирма, а адвокат может взыскать с врача. Если это, не дай Бог, привело к каким-либо осложнениям (неправильная диагностика, неправильно назначенное лечение), неопасным для жизни, — опять претензия. Но если врач все сделал по стандарту, ни вправо, ни влево, он по стандарту поставил диагноз, обследовал, он по стандарту назначил лечение, — если в этом случае что-то не складывается, что-то не получается, к врачу претензий не будет. Поднимут историю болезни, выяснят, что он его опросил, назначил по стандарту обследование, потом лечение, все. А уж дальше начинается другая история. Но здесь он защищен — он все сделал и перед страховой компанией, и перед больным.

Профессор А. В. Шабров

25 октября

Мчч. Прова, Тараха и Андроника

Стандарт и «врачебное искусство»

А. Алифанов: Я вспоминаю старые добрые времена свободы. В советское время был такой приказ № 770, где были прописаны стандарты. Написано было, что гипертоническую болезнь нужно лечить адельфаном. Но я, как свободный человек, а это был 1985 год, я мог

по этим стандартам лечить, а мог лечить и по-своему. То есть это были времена свободы и демократии, а сейчас?

А. Шабров: Вы использовали слова «свобода» и «демократия», я бы с другой стороны это осветил и назвал немножко другими словами, а именно: чему учили меня мои учителя? Чему учили моих учителей их учителя? По какому пути шла медицина российская, дореволюционная, времен Пирогова и времен Боткина? Она учила со студенческой скамьи, а тем более тогда, когда молодые люди уходили в свою профессию, она учила тому, что у постели больного надо думать, надо клинически оценивать ситуацию, со всех сторон. То есть учили думать, учили не по стандарту работать, по справочнику, а анализировать и думать. Обязательно работать с больным, войти с ним в контакт. Вот я, когда был молодым врачом и молодым преподавателем, то я студентов всегда учил: самое главное — умейте работать с больными. И у нас занятие начиналось по терапии, поскольку я преподавал на кафедре терапии, с того, что я с утра моих студентов отправлял к больным. Вот поступает больной, с ним должны студенты поговорить — о семье, о работе, о жалобах, потом еще о чем-то. То есть обязательное условие успешной работы врача — с пациентом должен быть живой контакт. С самого начала доктор с пациентом начинает анализировать жалобы, начинает анализировать его семейный анамнез, какие в семье были заболевания.

А. А.: То есть это — «врачебное искусство».

А. Ш.: Совершенно верно. Врачевание — это искусство, я в этом абсолютно уверен.

А. А.: А нас, по сути, призывают лечить по компьютеру. То есть забиваются в компьютер стандарты, врач уже не нужен. Искусство, творчество, интуиция — уже не нужны. Перед компьютером сидит какой-то инженер, например Малахов, и взял — вас вылечил.

А. Ш.: Расскажу вам пример. Мне об этом рассказали наши бывшие граждане, которые оказались в США. Причем я таких примеров знаю несколько. Попадают они в больницу по страховой медицине — они застрахованы. Привыкли у нас, ты поступаешь — к тебе сразу врач. Он беседует с тобой час, иногда больше, смотря насколько сложный больной. Потом врач назначает лечение, на следующий день он снова приходит, пока идет обследование, то есть существует контакт с больным — постоянный. Что происходит в США: поступает больной, врач, взглянув на него так, как бы не очень углубляясь, назначает лечение, и только тогда, когда будет лечение, если не нужно экстренного вмешательства, получив все это, он уже тогда только начинает работать с больным. И то очень коротко, потому что современные технологии — спиральные компьютерные томографы, эхокардиография, весь биохимический спектр крови, и т. д. — современные технологии позволяют

получить за считанные минуты в течение дня предположительный диагноз. А наши жалуются: «Я поступил, но я врача видел два раза». И вот этот дефицит внимания к больному со стороны врача — это норма в стационаре. А дальше там говорят: «Ваша койка в стационаре стоит очень дорого. Наша задача скорее вас выписать, потому что, если страховая компания увидит, что один лишний день больной пролежал на койке необоснованно, они с госпиталя деньги снимут. Поэтому цель госпиталя — прогнать, прогнать, прогнать. И у нас сейчас внедряется то же самое. Поступил больной — скорее прогнать, прогнать.

26 октября

Иверской иконы Божией Матери; прп. Вениамина, прп. Никиты исповедника, мц. Хрисы (Златы)

«Жизнь определяется в трех смыслах: мера, время и вес, — открыл старец Нектарий своей духовной дочери, монахине Нектарии (Концевич). — Самое прекрасное дело, если оно будет выше меры, не будет иметь смысла… Ты привыкаешь к математике, тебе дано чувство меры, помни эти три смысла, ими определяется вся жизнь». — «О мере и весе я понимаю. Но что есть время? Эпоха ли?» — спросила мать Нектария. Старец молча улыбнулся…

Однажды приехал за советом молодой врач Сергей Никитин, но вместо того чтобы решать проблемы посетителя, батюшка произнес монолог о потопе, тайно изобличающий современную ситуацию. «Представьте себе, — сказал он удивленному гостю, — ведь теперь совершенно необоснованно считают, что эпоха, пережитая родом человеческим в предпотопное время, была безотрадной, дикой и невежественной. На самом же деле культура тогда была весьма высокой. Люди многое что умели делать, предельно остроумное по замыслу и благолепное по виду. Только на это рукотворное достояние они тратили все силы и души. Все способности своей первобытной молодой природы они сосредоточили лишь в одном направлении — всемерном удовлетворении телесных нужд. Беда их в том, что они “стали плотью”. Вот Господь и решил исправить эту их однобокость. Он через Ноя объявил о потопе, и Ной сто лет звал людей к исправлению, проповедовал покаяние пред лицом гнева Божия, а в доказательство правых слов строил ковчег. И что же вы думаете? Людям того времени, привыкшим к изящной форме своей цивилизации, было очень странно видеть, как выживший из ума старикашка сколачивает в век великолепной культуры какой-то несуразный ящик громадных размеров, да еще проповедует от имени Бога о грядущем потопе… Те дни —

прообраз наших дней. Ковчег — Церковь. Только те, что будут в ней, спасутся». И еще: «Ной звал всех людей, а пришли одни скоты».

Житие прп. Нектария Оптинского

27 октября

Мч. Назария и иже с ним, прп. Параскевы, прп. Николы Святоши

Страховая медицина

А. Шабров: Страховые фирмы начинают манипулировать и врачами, и лечебными заведениями. Это вполне понятно, они должны на всем экономить. Я еще один короткий пример приведу, а потом доведу до конца мысль, которую я пытаюсь выразить, отвечая на ваши первые два вопроса. Моя супруга работает физиотерапевтом, работает в поликлинике на Большом проспекте. Ей 72 года будет в этом году.

А. Алифанов.: Опытнейший врач.

А. Ш.: Опытнейший врач-физиотерапевт. Так вот. Когда она назначает процедуру, она сейчас должна согласовать это со страховой компанией. Буквально пять-шесть лет назад этого не было. Пять-шесть лет назад было так: она назначала процедуру — десять сеансов, ей звонят и говорят: «Нет, мы можем оплатить только пять». — «Но мы за пять не вылечим». — «Только пять». Тогда она говорит, и вынуждены были она и ее коллеги и тогда, а сейчас тем более, говорить пациентам: «Идите в свою страховую компанию и доказывайте, что вы платите деньги не для того, чтобы что-то обозначить, а вы платите деньги для того, чтобы, когда вы болеете, вы получили полноценный курс лечения».

А. А.: Да, то есть это врач отправляет в страховую компанию?

А. Ш.: Да, потому что по телефону не убедить.

А. А.: Слушайте, великолепно, давайте теперь мы, врачи, потому что нас же ругают. Нас ругают пациенты, что что-то не так. Надо всех пациентов отправлять к страховщикам.

А. Ш.: Я привел такой пример. А теперь попробуем ответить на вопрос: в чем же дело, отчего, почему это происходит? Происходит это оттого, что сейчас, когда мы переходим на одноканальное финансирование здравоохранения, когда все идет через страховой случай, через страховую компанию, мы скоро дойдем до маразма. Может, еще более худшего, чем там, за рубежом.

А. А.: Худшего.

А. Ш.: Это мой пессимистический прогноз, дай Бог, чтобы он не оправдался, и поэтому, резюмируя все вышесказанное и с учетом тех двух вопросов, которые вы задали, я могу сказать следующее. Сейчас ни о каком

клиническом мышлении, об анализе, рассуждении, процессе работы с больным речи идти не может. Есть стандарт, пациент поступил в стационар, ты должен выполнить стандарт, в короткое время определиться с диагнозом, определиться с лечением. И по этим стандартам четко написано, что больной с язвенной болезнью, если это стационарный случай, в стационаре должен провести пять суток. Если это больной с пневмонией неосложненной, может, я в цифрах ошибусь, должен провести условно десять дней, надеюсь, слушатели и коллеги меня простят. И это выглядит так: поступил — вылетел. Вот что такое стандарты.

28 октября

Прп. Евфимия Нового, прмч. Лукиана; иконы Божией Матери «Спорительница хлебов»

Икона Божией Матери, именуемая «Спорительница хлебов», написана по благословению старца Введенской Оптиной пустыни Амвросия. Преподобный Амвросий пламенел детской верой к Божией Матери. Он особенно чтил все Богородичные праздники и в эти дни усугублял молитву. Иконой «Спорительница хлебов» отец Амвросий благословил основанную им недалеко от Оптиной пустыни Шамординскую женскую обитель в честь Казанской иконы Божией Матери.

На этой иконе Божия Матерь изображена сидящей на облаках. Ее руки распростерты на благословение. Внизу — сжатое поле, а на нем среди трав и цветов стоят и лежат снопы ржи. Старец Амвросий сам указал день празднества — 15 октября — и назвал образ «Спорительница хлебов», указывая этим, что Пресвятая Богородица — «Помощница людям в их трудах по снисканию хлеба насущного». Перед своей блаженной кончиной отец Амвросий заказывал во множестве фотоснимки с этой иконы и раздавал и рассылал их своим духовным детям. Для пения акафиста перед святым образом старец составил особый припев: «Радуйся, Благодатная, Господь с Тобою! Подаждь и нам, недостойным, росу благодати Твоея и яви милосердие Твое!»

День погребения старца Амвросия в Шамординской обители пришелся как раз на 15 октября — день празднества иконы. Первое чудо от святой иконы засвидетельствовано в 1891 году, когда во всей России был голод из-за неурожая, а в Калужской области и на полях Шамординской обители хлеб родился. В 1892 году, уже после кончины старца Амвросия, его послушник Иван Федорович Черепанов послал список с иконы в Пятницкую женскую обитель Воронежской области.

В той местности была засуха и угрожал голод, но вскоре после того, как перед иконой «Спорительница хлебов» был отслужен молебен, пошел дождь и засуха прекратилась.

29 октября

Мч. Лонгина сотника, иже при Кресте Господне

Врачебная боль

А. Алифанов: Интересно наблюдение о стандартах: в приказе № 770 в 1985 году было написано: «адельфаном лечить давление». Потом выяснилось, лет через десять, учитывая, что в состав адельфана входит резерпин, что у многих больных развивается лекарственный паркинсонизм. И теперь где этот адельфан? И где этот резерпин? Сейчас это уже препараты третьего ряда, то есть если ничего уже больше не помогает, их назначают. То есть стандарты-то меняются все время. Или взять хотя бы статины. Сейчас американцы подсчитали, что при снижении холестерина статинами больные, которые долго сидят на гипохолестеринемических препаратах, почему-то погибают очень часто. Вот почему, по двум основным причинам: либо в ДТП, потому что низкий холестерин вызывает высокую агрессивность и агрессивный стиль вождения, либо погибают в драках и перестрелке. Одни препараты появляются, другие исчезают, а потом они оказываются вредными, вот что означает этот стандарт. Но сейчас врачи должны жестко исполнять некий стандарт, насаждаемый сверху.

А. Шабров: Да, к этому все идет. И поэтому, если свести к одной фразе ответ на ваш вопрос в начале нашей беседы: причина введения стандартов — это действие экономической и юридической составляющей, которые начинают преобладать в нашей жизни.

А. А.: Вот почему я стараюсь говорить о православной медицине. Что такое православный врач? Если к нему приходит больной, то он этого больного лечит, как если бы лечил своего брата или свою маму. Или если приводят ребенка больного, то этот врач православный лечит этого ребенка, как своего. А тут стандарты вмешиваются и делают противоположное.

А. Ш.: Чтобы я не был абсолютно превратно понят, стандарты должны быть. Но не такие, какие сейчас внедряют.

А. А.: Например, в виде приказа номер 770. Можешь выполнять, а можешь — нет.

А. Ш.: Но они не должны превращать врача в раба. Они должны позволять врачу сохранять характерную для нашей клинической школы

возможность мыслить, а не перелистывать справочник, под копирку назначать лечение и уходить с работы с чувством выполненного долга. А сейчас больной должен понимать, что врачи поставлены в такие жесткие условия, в которых они иногда в полной мере не могут сделать то, что они могли бы сделать, если бы не были связаны по рукам и ногам регламентирующими их деятельность приказами, указами, распоряжениями.

30 октября

Прор. Осии, прмч. Андрея Критского, мчч. бессребр. Космы и Дамиана Аравийских

Святые мученики бессребреники Косма и Дамиан Аравийские ходили по городам и селам, проповедуя Христа и исцеляя больных силой Христовой. За оказанную помощь святые не брали никакой платы. В Киликии язычники схватили святых врачей и привели к правителю Лисию. За отказ отречься от христианской веры правитель повелел бесчеловечно бить святых, а потом утопить в море, но Ангел Божий вынес их из пучины на берег. Тогда язычники обезглавили святых. Вместе со святыми врачами были замучены их братья Леонтий, Анфим и Евтропий. Нельзя путать святых Космы и Дамиана Аравийских с другими бессребрениками, с такими же именами, память которых 1 ноября и 1 июля.

Сайт Православие.ру

Христианская наука о любви

Понятие о Боге как Любви объяснимо только через понятие о Боге как Святой Троице. В этом ключ к тайне любви, дочь моя. Постоянно держи это в памяти. И веруй слову великого Исаака Сирина: «Любовь слаще жизни». А я добавлю: и сильнее смерти.

Когда мы говорим о любви во Святой Троице, мы постоянно держим в памяти, что Бог есть дух и любовь в Боге вся духовна. Отец любит Сына так сильно, что Он весь в Сыне: и Сын любит Отца так сильно, что весь в Отце, и Дух Святой, по любви, весь в Отце и Сыне. Это Сын Божий засвидетельствовал словами: Я во Отце и Отец во Мне (Ин. 14, 10). И Сын во Святом Духе и Святой Дух в Сыне. В Писании говорится, что по воскресении Христос дунул на апостолов и сказал им: примите Духа Святого (Ин. 20, 22). Только то, что имеешь в себе, можешь отдать и другим.

Особенность любви, дочь моя, состоит в том, что любящий желает раствориться в возлюбленном. Так горяча любовь Отца к Сыну, что Он

хотел бы раствориться и истощить Себя в Сыне. И наоборот. Такова же и любовь Духа Святого к Отцу и Сыну. Но непостижимым образом Каждый остается тем, что Он есть. Потому и говорится о Святой Троице «нераздельна-неслиянна». Нераздельна, ибо едина по сущности и в любви; неслиянна, ибо по ипостасям лична. Триединый пламень естества, жизни и любви. От этого величественного огня Божественной любви зажигаем и мы наши малые сырые свечки земной любви, которые дымят, чадят и легко гаснут. А что три Лица не сливаются и не разделяются, то это — действие любви всякого Лица по отношению к двум другим. Ибо всякий из них по любви стремится, чтобы возвеличились и прославились остальные два Лица Святой Троицы. Это видно из слов Сына Божьего: «Отец Мой более Меня есть».

Любовь в одном лице — не любовь, а самолюбие и себялюбие. Потому Мухаммед и не упоминает о любви в связи с Богом-Аллахом, но только о праведности и милосердии. Любовь между двумя людьми охладевает и превращается в печаль. Потому бездетность в Ветхом Завете считалась проклятием. Так это и доныне остается на Балканах, в России и на всем Востоке. Любовь становится полной при появлении третьего. И на земле это так, ибо так это и на Небе. Неудивительно, что число три играет такую большую роль во всех творениях Триединого Бога.

Святитель Николай Сербский. «Кассиана»

31 октября
Апостола и евангелиста Луки, прп. Иосифа Волоцкого

О чудесах Божией Матери

1914 год. Над одним из участков русско-германского фронта в небе возникла гигантская женская фигура, очень похожая на Богородицу. Ее видели тысячи немецких и русских солдат. В литературе этот случай позднее объяснялся как «пропагандистский прием с использованием мощного проекционного фонаря», что, конечно, абсурдно даже с технической точки зрения.

1917 год. Португальское село Фатима. После того как Богородица явилась трем детям-пастухам, Ее видели в течение нескольких месяцев более пяти тысяч человек. Однажды Она показалась во время проливного дождя — внезапно засиял необыкновенный свет, и мокрые одежды на людях мгновенно высохли. Божия Матерь призывала людей к покаянию и молитве и предсказала о предстоящем «обращении России» (от безбожия — к вере в Бога).

1935 год. Соловецкий остров. Богородица явилась над зэковскими бараками. Соловецкие исповедники видели Ее в ночной молитве. В дивном восхищении заключенные созерцали огненный столп, идущий по небу, таинственные перемещения Ангелов, как если бы Церковь уже сейчас совершала свой последний исход в небесные сферы для грядущего Царства Христа. Столп этот отделялся от Соловков и шел по морю к центру России.

1941–1945 годы. Город Томск. По местному преданию, над Воскресенской церковью произошло чудесное явление Пресвятой Богородицы, свидетелями которого стали многие жители г. Томска. По их описаниям, стояние Божией Матери в небе очень напоминает Зейтунское чудо.

С июня 1981 г. Божия Матерь стала являться людям на горе в Междугорье (Югославия). На Ее явления стекалось иногда до десяти тысяч человек. Люди видели Ее в неземном сиянии. Потом явления народу прекратились, и Божия Матерь стала регулярно являться шести молодым людям и беседовать с ними. Междугорье стало местом постоянного паломничества верующих со всех концов мира. Представители медицины свидетельствуют, что молодые люди, видящие Божию Матерь, совершенно нормальны и их внешние реакции при видениях естественны. Часто Божия Матерь, плача, говорила молодым людям о необходимости установления мира на земле: «Мир, мир! Земля не будет спасена, если на ней не установится мир. Он наступит, только если люди найдут Бога. Господь — это жизнь. Те, кто в Него уверуют, обретут жизнь и мир... Люди забыли молитву и пост; многие христиане перестали молиться».

По материалам православной печати

Ноябрь

1 ноября

Прор. Иоиля, мч. Уара, перенесение мощей прп. Иоанна Рыльского

О чудесах Божией Матери

1985 год. Город Львов. В день Пасхи в соборе Пресвятой Богородицы на глазах сотни людей в просвете окна появилось облако, сияющее, как луч солнца. Постепенно оно сформировалось в человеческую фигуру, в которой все признали Богородицу. В духовном порыве люди начали громко молиться и взывать о помощи. Люди, стоящие снаружи, тоже увидели в окне образ Богоматери и старались войти в церковь. Толпа все увеличивалась, усилия милиции разогнать молящихся были тщетны. Стали прибывать люди из Киева, из Почаевской Лавры, Москвы и других городов. Власти г. Львова просили Москву прислать на помощь экспертов в области науки. Ученые стали доказывать, что никаких чудес не может быть, чтобы люди расходились. И вдруг заговорила Богородица: «Молитесь, кайтесь в своих грехах, так как осталось очень мало времени...» Во время проповеди Богородица исцелила много калек и больных. Видения Богородицы и исцеления продолжались три с половиной недели, люди не расходились ни днем, ни ночью.

В заметке от *5 июля 1986 года* в газете «Вашингтон Пост» сообщалось «...о новых явлениях Божией Матери над церковью святой Демианы в рабочей части городка Терра Гулакия на севере от Каира». Дева Мария держит на руках Младенца Христа, Ее сопровождают несколько святых. Как и в прошлые годы, явления Божией Матери сопровождаются многочисленными исцелениями неизлечимых болезней, например слепоты, заболеваний почек, сердца и других. Пресвятая Богородица показывалась людям не только вечером, но и в дневное время. Один раз Ее видели в течение 20 минут. Свидетельств множество...

По материалам зарубежных и российских изданий

2 ноября

Вмч. Артемия, прав. отрока Артемия Веркольского

В нашей семье испокон веков, поскольку предки были и ботаниками, и биологами, занимались лечением травами. Такая семейная направленность помогла создать свою систему рецептов и советов, которые могут быть полезны не только при ЛОР-заболеваниях (поскольку я являюсь врачом ЛОР), но и при других заболеваниях. И когда я читаю лекции студентам, я им говорю, что ангина — это воспалительное

заболевание всего организма с преимущественным поражением небных миндалин. И в связи с этим фитотерапевтический подход должен быть общим. То есть лечить нужно человека, оздоравливать его, укреплять, для того чтобы не было болезненных проявлений в той или иной системе организма. Идея календаря «Здравушка», составителем и издателем которого я являюсь, появилась после того, как я побывала у схиархимандрита Зосимы (Сокура), который подвизался на Украине, под Донецком. И он мне сказал: «Пиши книжки для людей». И с его благословления созрела эта идея. Потом я была еще у отца Геннадия Корнева, с ним посоветовалась. Он сказал: «Это хорошая идея, давай делай это». То есть подтвердил то же, что мне сказал старец Зосима. Потом собрался коллектив. И теперь каждый год уже в течение восьми лет мы составляем календарь «Здравушка». Мы стараемся, чтобы рецепты наши не повторялись, поскольку люди «Здравушку» хранят и собирают каждый выпуск. И поэтому не хотелось бы, чтобы там были повторения. Поэтому мы выбираем какие-то новые темы. В 2013 году была тема «Как помочь справиться с недугами пожилому человеку», это такая красная нить. Эту тему мы также развивали в 2014 году. А в 2015 году даем рецепты, которые подтверждают, что не только травы, но и деревья лечат. Поэтому то, что растет на дереве, то есть плоды, листья и почки — все может быть использовано при тех или иных заболеваниях.

Доктор медицинских наук, профессор Первого Санкт-Петербургского медицинского университета
Галина Владимировна Лавринова

3 ноября

Прп. Илариона Великого

Воспаление риносинусотубарной зоны

За те годы, которые я работаю как ЛОР-врач (а это 25 лет), можно сказать, что преобладают аллергические заболевания, которые очень трудно лечатся и дают неблагоприятные последствия, в том числе и для ЛОР-органов. Я имею в виду отит. Когда у ребенка начинается воспаление в ухе, то нужно знать, что это может быть аллергическим проявлением. То есть выпотевает в барабанную перепонку жидкость вязкая, такая как носовая слизь. Плохо оттуда уходит, застывает, образует спайки. Нарушает подвижность слуховых косточек, и в итоге если не лечить, то все это может привести к тугоухости, к резкому снижению слуха. Это начинается чаще всего в раннем детском возрасте. Если мы раньше говорили, что в семь лет аденоидов у детей нет,

то сейчас аденоиды «постарели», и более старшие дети страдают аденоидами. Что такое аденоиды? Это такая ткань, в которой быстро развиваются воспаления любой вирусной инфекции. И развивается так называемый аденоидит. Если развивается аденоидит, то инфекция может легко попасть по слуховым трубам в уши, вызвать осложнения в виде отита. Вот такой комплекс патологий сейчас стал распространенным. Педиатрами в Москве было предложено называть его «воспалением риносинусотубарной зоны». То есть воспаляется нос, околослуховые пазухи, слуховая труба и барабанная полость. То есть в процесс вовлекается одномоментно несколько ЛОР-органов. Кроме того, появились такие особенности: если у больного, например, заложило ухо, снижен слух, появилось чувство тяжести в ухе и такое впечатление, что там что-то переливается, то у этого больного нужно искать синуситы, гаймориты. Делаем снимки и видим, что у многих больных, примерно у 70 %, при такой симптоматике выявляется гайморит. То есть сразу два заболевания. Такого раньше не было, а теперь такой алгоритм. Если больной страдает тубоотитом, то обязательно мы делаем снимок, рентгеновское исследование околоносовых пазух.

Профессор Г. В. Лавринова

4 ноября
Казанской иконы Божией Матери; семи отроков Ефесских

Казанская икона Божией Матери — чудотворная икона Богородицы, явившаяся в Казани в 1579 году. Одна из самых чтимых икон в Русской Православной Церкви, она есть практически в каждом доме. А в храмах мы встретим ее по всему миру, вплоть до Святой Земли. Начиная с крещения, Казанская икона Божией Матери сопровождает человека всю его жизнь. За помощью к Богородице в молитве перед этой иконой обращались и обращаются как простые люди, так и князья, цари, правители государства Российского.

Молитва перед Казанской иконой Божией Матери помогает во всех сложных случаях жизни, во всех невзгодах, печалях, скорбях. Этой иконой чаще всего благословляют брак молодых, для того чтобы он был крепок, а совместный путь супругов был долог.

http://ikona55.ru

Тропарь Иконе Божией Матери Казанская

Заступнице усердная, Мати Господа Вышняго, за всех молиши Сына Твоего Христа Бога нашего, и всем твориши спастися, в державный Твой

покров прибегающим. Всех нас заступи, о Госпоже Царице и Владычице, иже в напастех и в скорбех, и в болезнех, обремененных грехи многими, предстоящих и молящихся Тебе умиленною душею и сокрушенным сердцем, пред пречистым Твоим образом со слезами и невозвратно надежду имущих на Тя, избавления всех зол, всем полезная даруй и вся спаси, Богородице Дево: Ты бо еси Божественный Покров рабом Твоим.

5 ноября

Апостола Иакова, брата Господня по плоти,
прп. Иакова Боровичского

Аллергический насморк

Аллергический насморк и вазомоторный насморк — это тоже бич, с которым трудно справляться врачу-специалисту. Эти заболевания ухудшают качество жизни людей. Считается, что больной, у которого затруднено носовое дыхание, по качеству жизни ощущает себя хуже, чем больной с приступом стенокардита. Появляется головная боль, нарушение обоняния, снижение аппетита, стекание слизи в носоглотку. А у маленьких детей она попадает в желудок, вызывает снижение аппетита вплоть до отсутствия его, до анорексии. В результате в последние годы это стало настоящей проблемой, которая проявляется в острой нервно-сенсорной тугоухости, острой потере слуха. Мы даже занимаемся отдельно научным исследованием по этой теме, потому что острая потеря слуха стала появляться не только у людей, которые страдают высоким давлением или в результате гипертонического криза — разорвался сосуд во внутреннем ухе и произошло кровоизлияние в сосудистую полоску, что привело к снижению слуха. Но сейчас и молодые люди поступают к нам с такой патологией. Вызывает ее инфекция, о которой раньше мы не знали, потому что микробиология не была развита. Уреаплазма, хламидии — они стали жить не только в половых органах, но они стали появляться в верхних дыхательных путях. И самая большая проблема, актуальная весьма, это грибки, грибковая инфекция. Раньше мы говорили, что грибки бывают в глотке, в носу. Теперь это такое частое явление, у нас на кафедре профессор С. А. Карпищенко постоянно оперирует эндоскопически носовые, околоносовые пазухи, и бесконечно часто находит грибковые тела, это такие круглые шары, которые он вынимает из пазух, а они проявляют себя нарушением дыхания, головными болями, снижением обоняния, тяжестью, дискомфортом, неприятным запахом из носа. Эти больные оперируются, удаляются грибковые тела, и создаются такие условия в пазухах, чтобы грибковые тела в дальнейшем не развивались

и не вырастали. Это очень актуальная тема, нужно сказать, что некоторые грибы выделяют металлы, и грибковое тело, если делать рентген, дает ощущение такого шара, в эпицентре котрого содержится что-то контрастное, непроницаемое для рентгена. Одно время была мысль, что это, может быть, пломбировочный материал попадает в пазухи из верхних зубов, но потом оказалось, что ряд грибов сам в состоянии продуцировать металл, который стимулирует рост инородного тела в пазухах носа.

Профессор Г. В. Лавринова

6 ноября

Иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость»;
мч. Арефы и с ним 4 299 мчч.

Заболевания носоглотки и ОРЗ

Г. Лавринова: Заболевания носоглотки сейчас очень широко распространены, актуальны и в детской практике, и у взрослых. Связано это со многими причинами, и объяснить это трудно.

А. Алифанов: А почему трудно? Антибиотики. Мы же говорили: была гнойная патология, то есть бактерии. Правильно? Антибиотиков человек несколько десятилетий напринимал самых разных, а что к антибиотикам нечувствительно? Вирусы и грибы, правильно? И соответственно, популяция вирусов и грибков выросла в очень большом количестве, правильно? То есть в принципе этот процесс достаточно закономерный. 30–40 лет назад некоторые специалисты предупреждали: куда вы так часто антибиотики прописываете, ребята? Вырастут же вирусы и грибы.

Г. Л.: Вырастут. Снижение иммунитета, питание не совсем качественное, поскольку много стало в пище красителей, консервантов, веществ, к которым эволюционно организм не приспособлен. Приведу пример: ко мне мама привела девочку, у нее хейлит, то есть воспаление губы и вокруг. Они только один раз выпили этот инвальд.

А. А.: Инвальд — это что?

Г. Л.: Это такой сладкий напиток, как кока-кола. Называют это растворимым чаем с лимоном. Все эти продукты детям ни в коем случае давать нельзя, риск высокий. Ребенок должен пить то, что ему положено пить.

А. А.: Вернемся к антибиотикам. Иммунитет они снижают, потому что являются иммунодепрессантами, правильно?

Г. Л.: Можно сказать, что не все антибиотики так действуют. Бывают случаи, что мы не можем обойтись без антибиотиков.

А. А.: Это понятно, но я говорю о том, что в принципе они являются иммунодепрессантами. И если рассматривать процесс простуды ОРВИ — острая респираторная вирусная инфекция, в первые три дня антибиотики пить нет смысла, потому что они не обладают противовирусным действием.

Г. Л.: Конечно, антибиотики нужны, только если появляются осложнения.

А. А.: То есть мы в первые три дня острой респираторной вирусной инфекции должны пить что? Противовирусные травы, правильно?

Г. Л.: Да. Противовирусные, да.

А. А.: Чабрец, душица, исландский мох, девясил, лабазник, и т. д., и т. д.

Г. Л.: Это правильно. Я согласна с вами. Это первое. Горячее питье должно быть обильное. Местно тоже должны быть препараты травяные. Однако зачастую люди ленятся, не хотят заваривать травы. Говорят: «Лучше таблетку назначьте».

А. А.: Пожалуйста, сейчас предлагаются даже травы в таблетках. Это проблема цивилизационная. Быстро в нос накапал и побежал. Как вы относитесь к каплям в нос? Самыми распространенными раньше были нафтизин, глазолин и прочие адриномиметики. Какие результаты наблюдаются при частом их использовании?

Г. Л.: Надо обращать внимание не на частоту использования, а на длительность использования. В таких ситуациях, когда мы не можем без этих капель обойтись, когда нужно разгрузить нос, восстановить носовое дыхание, особенно у маленьких детей, назначение капель необходимо. Три-пять дней, *не более*. А потом переходить на мази или на промывание травяными настоями. Я назначаю то, что считаю разумным по своему усмотрению. Я люблю промывание из такого простого раствора: на стакан теплой воды чайная ложка спиртовой настойки прополиса, который в аптеке продается, немножечко соды, и такие промывания носа очень эффективны. Но надо знать, нет ли аллергии на мед и прополис у больного. В таком случае можно промывать носоглотку настоем зверобоя.

А. А.: Если вернуться к такому мощному препарату, как прополис. Лет 25 назад, когда я еще только начал заниматься фитотерапией, мне один пчеловод сказал: вы знаете, я делаю настойку прополиса — два полоскания, и ангины нет. Я не поверил, потому что я тогда врач был обычный. Что такое ангина? Ангина — это мы назначали феноксиметилпенициллин или эритромецин, пилиотитрин. Я не поверил, а сейчас я скажу, что если на первые день-два при ангине применить настойку прополиса, разбавленную водой, — несколько полосканий, и воспаления нет. Мощнейшее действие. Но, к большому сожалению, конечно, аллергенно.

Г. Л.: Да, аллергизация происходит.

А. А.: То есть если рассматривать все-таки прогресс цивилизации, то получается, что он как бы перепрофилировал одну патологию в другую? Если раньше гнойные патологии были, то сейчас аллергия стала фатальной. Хотя мы часто легкомысленно относимся: ну аллергия, ну и что? А справиться с аллергией, наверное, сложнее, чем со многими болезнями.

Г. Л.: Русский писатель-фантаст Ефремов в одном из своих романов написал: горстке людей, вышедших из борьбы со многими болезнями, еще бесконечно долго будет угрожать непобежденная аллергия. Это в 30-е годы он такое сказал. И пока у нас шансов мало избавиться от аллергии. Много препаратов, которые снимают симптомы. Но сам этот процесс сложный, запущенный.

7 ноября

Мчч. Маркиана и Мартирия, прав. Тавифы

«Медицинские беседы»

Труд священномученика Серафима (Чичагова) «Медицинские беседы», изданный в 1891 году, представляет состояние медицины XIX века, с ее проблемами, удачами и неудачами, идеями и реальной практикой. Врачи того времени часто прибегали к лечению ядами: ртутью, сурьмой, мышьяком, причем в высоких дозах, и в результате такого лечения, далеко не всегда от болезни, состояние болящих ухудшалось и некоторые даже умирали. Врачи часто выделяли из растений яды — алкалоиды, например стрихнин из чилибухи, и от подобных ядов болящие страдали. Лечение веществами, чужеродными организму, называется аллопатией, которая сейчас, в XXI веке, процветает в виде химических «лекарственных» воздействий. Слово «лекарственных» возьмем в кавычки, потому что собственно лечебным действием они не всегда обладают. Современная западная медицина, победившая в России XXI века, как раз пытается лечить болезни сильнодействующими средствами. Читая «Медицинские беседы», я вдруг с удивлением узнал, что и в прежние века врачи лечили ядами. Но многие терапевты уже в то время разочаровались в медицине западного типа, у Леонида Михайловича Чичагова мы читаем: «Вера в помощь лекарств пропала у большинства больных и у самих докторов» (т. 2, с. 16). И потому будущий владыка Серафим отказывается от принятого в медицине лечения ядами и погружается в безопасный мир фитотерапии и гомеопатии. Владыка Серафим напоминает нам, что не следует преувеличивать ценность лечения как такового, ибо нередко болезнь проходит и сама. Ярким примером является

самовыздоровление от острой респираторной вирусной инфекции: лечим насморк — проходит за неделю, не лечим насморк — проходит за неделю. Надо ли бросаться в бой и лечить болезнь? Имеем ли мы крепкую уверенность, что можем вылечить больного без вреда для него? Подобные вопросы всегда стоят перед специалистом. Молодые бросаются в бой, а опытные не всегда.

Владыка Серафим — плоть от плоти своего народа и традиций медицины от первых веков до современности, а потому и выбрал фитотерапию неядовитых трав и гомеопатию малых доз: «Если проследить за средствами, которые в старину считались, а также и теперь считаются наиболее полезными для крови человека, то нельзя не приметить, что все они неядовиты» (т. 2, с. 86). Особенно неприемлемым он считал назначение ядов детям: «Нельзя детям ядовитые лекарства аллопатии» (т. 2, с. 68). Если перенести этот принцип в XXI век, то нельзя делать детям прививки и реакцию Манту, содержащие ртуть, фенол, алюминий, от которых наступают нередко тяжелые поражения нервной системы в виде эпилепсии или детского церебрального паралича (*А. Коток*. Беспощадная иммунизация. Правда о прививках. Новосибирск, 2006, с. 55, 65, 76–94, 229).

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

8 ноября

Вмч. Димитрия Солунского

Не навреди

Подходим к основополагающему вопросу в медицине о пользе и вреде. Можно сколько угодно спорить у постели каждого больного о целесообразности лечения тем или иным способом, а ведь существует более тысячи нозологических форм болезней и десятки тысяч вариантов. Нужна целая парадигма, то есть сложная система научно доказанных взглядов, которыми можно руководствоваться в каждом конкретном случае. И лично я такую разработанную систему нашел. Приехав из русской глубинки в Санкт-Петербург, я искал, у кого бы поучиться, чтобы совершенствовать свои медицинские знания. И открыл для себя, что единственная парадигма, достойная внимания в нашей стране, разработана в Санкт-Петербургском государственном химико-фармацевтическом институте, теперь академии, школой профессора Елены Евгеньевны Лесиовской и профессора Леонида Васильевича Пастушенкова.

Нужно признать очевидное: фармацевтикой пронизана вся наша жизнь, так как аллопатия в виде западной медицины победила в СССР

и теперь захватила почти все умы врачей России. А лекарства никто лучше фармакологов знать не может, — как они разрабатываются, как проверяются, как изготавливаются, как используются, все их слабые и сильные стороны. В СПб ХФИ, солидном учебном заведении, десятки профессоров, сотни научных сотрудников и тысячи студентов на протяжении более четверти века создавали непревзойденную, могущую поспорить с любым медицинским вузом мира систему взглядов на те или иные лекарства. И возглавлял эту работу сначала профессор кафедры фармакологии Леонид Васильевич Пастушенков, и затем его ученица, ставшая проректором по научной работе СПб ХФА, профессор Елена Евгеньевна Лесиовская. Девизом работы этих достойных специалистов стал не пустой звук клятвы Гиппократа, а истинное соблюдение принципа: PRIMUM NON NOCERE, *главное — не навреди*. Учение их показано в изданных руководствах, главное из которых — «Фармакотерапия с основами фитотерапии». В них демонстрируется опасность бездумной аллопатии и рекомендуется переход на фитотерапию неядовитыми травами, особенно в случаях хронических болезней. Через 100 лет после выхода книги митрополита Серафима (Чичагова) «Медицинские беседы» уже повсеместно запрещаются лекарственные травы, содержащие алкалоиды даже в небольшом количестве, и эта тенденция современной медицины составляет большой положительный шаг по сравнению с XIX веком. По поводу других сильнодействующих ядовитых веществ нельзя сказать, чтобы успехи были значительными, — они продолжают рекомендоваться всем, даже детям, ибо «большой фарме» в ближайшее время никто не осмелится указать на ее истинное место взамен нынешнего — главенствующего. Но школа Е. Е. Лесиовской — Л. В. Пастушенкова создала систему фитотерапии, базирующуюся на принципе: «Лекарство не должно быть опаснее самой болезни». Елена Евгеньевна Лесиовская не устает повторять, что, если мы не можем помочь больному, важнее другое — не навредить ему. Именно об этом говорит и Леонид Михайлович Чичагов: «Цель медицины — приносить безусловно одну пользу: лучше, чтобы лекарство никакого не имело действия, чем оказывало вред» (т. 2, с. 37).

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

9 ноября

Мч. Нестора Солунского, прп. Нестора летописца

Равновесие организма

В 1993 году я начал возить в Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический институт лекарственные травы с Дона

на исследования с целью дальнейшего возможного их применения в лечебной практике. Первое, что там делали, — проверяли наши донские травы на токсичность. И если проверка на животных показывала какую-либо токсичность, эти виды лекарственного растительного сырья не брались в дальнейшую разработку. Но если токсичности обнаружено не было, тогда дальнейшее изучение продолжалось. Митрополит Серафим (Чичагов) в благожелательном отзыве о трудах Гиппократа писал, что в первую очередь он обращал внимание на нарушение равновесия организма и что задача медицины заключается в восстановлении этой нарушенной гармонии. Подобные представления показывает нам и Елена Евгеньевна Лесиовская: нервная, эндокринная и иммунная системы составляют главный регуляторный треугольник, и все нарушения равновесия в этом треугольнике приводят к болезни (*Лесиовская Е. Е.* Семь простых шагов к здоровью. Записки фитотерапевта. СПб., 2014. С. 19–21). Поясню, что это означает на практике. Вот часто встречающийся пример: молодые женщины, чтобы избежать нежелательной беременности, принимают гормональные противозачаточные средства, и нередко получают побочные эффекты — ожирение, холестаз, болезни печени, варикозное расширение вен, частые простуды. Затем иногда бесплодие. Потом крах личной жизни и депрессия. Грех и наказание за грех. И это я видел в реальной жизни неоднократно. Поэтому фитотерапевтическая школа утверждает: «Опасайтесь приема любых гормонов, все ваше внутреннее равновесие может разрушиться».

Справедливости ради нужно заметить, что не только фармацевтика синтетических средств, но и современная фитотерапия недостаточно хорошо соблюдает принцип ненарушения равновесия в треугольнике «нервная–гормональная–иммунная система». Многочисленные сборы трав и биологически активные добавки, продающиеся в аптеках, содержат мощное гормональное растение — солодку голую, эффекты которой сравнимы с действием глюкокортикостероидов, а эстрогеновое действие с эстрадиолом. Некоторые пациенты, покупающие подобные препараты, начинают толстеть, у женщин нарушаются менструальная функция, работа нервной системы, ухудшается иммунитет, мужчины тоже приобретают проблемы. Один крупный производитель фитопродукции даже жаловался мне однажды, что сожалеет о том, что привлек к разработке препаратов не Елену Евгеньевну Лесиовскую, а других фитотерапевтов. 20 лет назад на фитопрепараты была получена документация, произведены расходы, а теперь стабильная продажа во всех уголках страны продолжается, деньги идут потоком, и никто уже не захочет улучшать свои наработки и приводить их в соответствие

с принципами научно разработанной фитотерапии. Нужно тратить на это дополнительные средства. Аптечный бизнес далек от интересов пациента.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

10 ноября

Мч. Параскевы, нареченной Пятница, прп. Иова Почаевского, свт. Димитрия Ростовского

Принципы новой фармакологии митрополита Серафима (Чичагова)

Святитель писал: «Если каждое лекарство можно испытывать только порознь для познания его свойств, то при лечении болезней не может быть допущено многосмешение, то есть уничтожение определенных свойств» (т. 2, с. 50). И действительно, недопущение многосмешения лекарств декларируется и современной фармакохимической медициной (*А. Т. Бурбелло*. Совместимость и несовместимость лекарственных средств. Проблемы взаимодействия. СПб., 2009). На современном языке «многосмешение» называется «полипрагмазия». Почему декларируется? Потому что полипрагмазия отмечена как недопустимое в фармакотерапии явление, однако повсеместно все равно больным назначают пить таблетки горстями. Ибо задача пациентов — потреблять как можно больше синтетических средств, чтобы кормить производителей лекарств. Академик РАМН Александр Борисович Зборовский и член-корреспондент РАМН Иван Николаевич Тюренков восклицают: «Иногда приходится удивляться выносливости организма больного, получающего комбинацию из 5–7 препаратов и более» (*А. Б. Зборовский, И. Н. Тюренков*. Осложнения фармакотерапии. М., 2003, с. 12).

Подобное неправильное понимание допустимости «многосмешения» трав присутствует и в современной фитотерапии, в сборах их составители намешивают по 10–20, иногда даже 50 наименований. Против такого многосмешения лекарств выступает фитотерапевтическая школа СПб ХФА, заявляя о том, что сборы из трав должны быть малокомпонентными, максимум по три-четыре наименования. Этой же точки зрения придерживаются и другие врачи. Например, профессор Алексей Николаевич Кокосов рассказывал мне, что в одной из своих поездок в Бурятию он там встретил эмчи-ламу, буддистского лекаря. Тот рассказал, что сборы трав должны быть малокомпонентными. Чем меньше буддистский лекарь в сбор для больного добавляет трав, тем лучше он эти травы знает. Эмчи-лама, правда,

оказался выпускником Военно-медицинской академии Санкт-Петербурга.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

11 ноября

Прмц. Анастасии Римляныни, прп. Авраамия и блж. Марии

Монастырская аптека

На протяжении последних 24 лет под неусыпным патронажем Елены Евгеньевны Лесиовской нами разрабатывались фитопрепараты и методики Монастырской аптеки. В наши сборы трав я старался включать по три наименования лекарственного растительного сырья в честь Святой Троицы или четыре наименования в память Креста Господня. А вот настойки почти все состоят из одной травы. Таким образом, в систему Монастырской аптеки неожиданно вошел принцип владыки Серафима о недопустимости многосмешения лекарств. Он пишет: «Чем сложнее болезнь, тем она требует меньше лекарств. Более двух лекарств, употребляемых порознь, никогда не может понадобиться» (т. 2, с. 65). Как-то после записи очередной передачи на Православном радио Санкт-Петербурга с академиком Российской академии медицинских наук Александром Владимировичем Шабровым я провожал его к его автомобилю. И я снова переспросил приватно: «Так все-таки, пациенту с множеством болезней сколько давать за день можно лекарств?» Александр Владимирович ответил: «Один препарат. Максимум — два». Любопытно, но двухтомник Л. М. Чичагова я ему подарил только через год после этого разговора. И он не читал «Медицинские беседы» никогда ранее. Удивительное совпадение мыслей через 130 лет!

Еще напомню, что в XXI веке многие лекарства производятся в основном в дозе для лошадей, то есть в четыре раза больше, чем нужно человеку. И, как учит фитотерапевтическая школа Е. Е. Лесиовской, в индивидуальном подборе дозы лекарственных трав начинать надо взрослым с 1/3 чайной ложки травы на стакан в день, а настойки даже лучше начинать с капли на прием. Это особенно верно для ослабленных больных и стариков. А детские дозы должны быть еще ниже, в 7–10 раз. То же самое подметил и владыка Серафим: «Все нервные болезни и нервные субъекты требуют более слабых доз, чем остальные, детям и старикам также соответствуют меньшие дозы лекарств, сравнительно со взрослыми» (т. 2, с. 65).

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

12 ноября

Сщм. Зиновия и мц. Зиновии

Дозирование лекарств

Одним из важнейших вопросов фармакологии владыка Серафим считал вопрос дозирования лекарств: «...Я утверждаю, что благодаря только неправильной дозировке лекарств в аллопатии влияние их бывает редко удачно» (т. 2, с. 16). Перенося это мнение на почву современного фармакохимического лечения, могу привести в пример «лекарства от давления». Выпил пациент таблетку, и давление упало с 200/120 до 100/70. Пациент падает в обморок от резкого снижения давления и ухудшения мозгового кровотока и может сутки пролежать в постели. Мало кто знает, даже не всем врачам известно, что современные лекарства производятся в «лошадиной» дозировке, и прием их нужно начинать с четвертушки таблетки. То же и в фитотерапии. Доза должна быть — чайная ложка на стакан кипятка в сутки, а не столовая и не две столовых ложки. Сам владыка Серафим делал спиртовые настойки из лекарственного растительного сырья и давал больным по 3–12 капель тинктуры, и даже разбавлял их во много раз водой (его термин — разжижение в три раза), что соответствует гомеопатическим разведениям (т. 2, с. 77). Используя наши настойки, вы, дорогие братья и сестры, видите в наших аннотациях дозу для взрослых по 5 капель три раза в день на десертной ложке воды.

Владыка Серафим отметил еще одну важнейшую особенность фармакологии, которая в точности соответствует и современному положению вещей: «Понятие о силе лекарства весьма неправильно вообще в обществе и даже в аллопатии. Принято понимать под словом «сила» — количество, вес даваемого лекарства, и большинство предполагает, что действие лекарства обнаружится скорее от большего количества, чем от меньшего» (т. 2, с. 22). И в наше время мы отмечаем непрерывное стремление врачей и больных лечить болезни высокими дозами. Но на самом деле исследования, проведенные в Санкт-Петербургской государственной химико-фармацевтической академии, доказали, что малые дозы могут действовать сильнее, чем большие, и зависимость доза/эффект волнообразна, а не прямолинейна. Владыка Серафим абсолютно правильно заметил: «...наконец, понятие о силе весьма относительное: что одному сильно, то другому слабо, и наоборот» (т. 2, с. 22). Также и мы говорим своим пациентам об индивидуальном подборе доз. Лучше начинать с минимальных. Одному может помогать три капли, другому десять капель спиртовой настойки трав. Индивидуальная чувствительность настолько

различна, что эффективные дозы одного и того же лекарства для разных больных могут отличаться в 10–20 раз. А следовательно, в конечном итоге принцип индивидуальности уничтожает полностью принцип среднестатистической дозировки производимых лекарств, которые продаются в аптеке.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

13 ноября

Апп. от 70-ти Стихия, Ампилия и иных

Лекарство от прегрешений

Нарой в лесу корней послушания. Потом ступай в поля и нарви там цветов душевной чистоты. Иди в рощи и добудь там листья терпения. Собери в садах плоды прямодушия. Неси собранное домой. Иссуши все постом воздержания, и в сосуд добрых дел сложи. Приправь солью братолюбия и слезами покаяния, прибавь щедрот милости, смирения и страха Божьего. Принимай лекарство каждый день, колени преклонив и в одежды праведности нарядившись. И еще в празднословие не входи, чтобы не простыть и снова грехом не заболеть.

Притчи. Свято-Елизаветинский монастырь

Постановка диагноза

В книге «Медицинские беседы» Леонид Михайлович Чичагов не обошел вниманием и постановку диагноза. «Диагноз должен состоять... из контрольного диагноза с помощью лекарств... в моей системе является новостью упомянутый контрольный диагноз с помощью лекарств» (т. 1, с. 550). Здесь владыка Серафим прозрел в будущем тот подход в диагностике, которому нас учили в мединституте спустя почти 100 лет. Диагностика, исходящая из результатов лечения, сегодня в медицине называется «диагностика ex juvantibus». Могу от себя добавить что-то новое. В формирующихся принципах новой монастырской медицины XXI века, в условиях повсеместного применения различных лекарств, химических и нехимических, которыми буквально пропитан организм почти каждого пациента, мы включаем новое понятие «фармакохимический статус пациента». По анализу того, как повлияло то или иное лекарство на больного, врач, хорошо знающий фармакологию, может более точно провести диагностику болезни. И далее владыка Серафим пишет: «...он (проф. Гергардт) говорит, что диагноз должен обнимать все болезненные изменения, происшедшие

в больном организме. Как в физиологическом, так и в анатомическом отношении, не *ограничиваясь одним навязыванием ярлыка болезни*, а разъясняя способ происхождения болезненных явлений и *взаимное между ними отношение*...» (т. 1, с. 550). Этот подход взаимного отношения между болезнями ныне реализовался в принципах интегративной медицины. У нас, в Петербурге, секцию интегративной медицины при Обществе терапевтов им. С. П. Боткина возглавляет академик РАМН Александр Владимирович Шабров.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

14 ноября

Свв. бессребреников и чудотворцев Космы и Дамиана Асийских

Система оздоровления митрополита Серафима (Чичагова)

Кадровый военный, полковник русской армии, кавалер ордена Почетного легиона Франции Леонид Михайлович Чичагов по велению сердца взялся за изучение медицины и приобрел большую практику, составив свою систему оздоровления, в которой главной причиной болезней назвал нарушения крови.

Во главу угла будущий владыка ставил очищение организма: «Кровь делается источником всех болезней, если в ней задержатся и скопятся негодные и вредные вещества» (т. 2, с. 3). Сейчас, братья и сестры, это вполне актуально. В современной медицине данная проблема обозначается термином «эндотоксикоз». Кроме того, что пища плохо переваривается и бродит в желудке и кишечнике, в XXI веке нас кормят не только лекарствами, но и ядами, содержащимися в пищевых продуктах: нитратами, гормонами, антибиотиками, консервантами, усилителями вкуса и проч. В свое время Леонид Михайлович писал о токсинах, что «мы можем содействовать удалению этих веществ через легкие, печень, почки и кожу» (т. 2, с. 6). В теперешнее время об очищении организма много говорит крупнейший специалист в области разгрузочно-диетической терапии (лечебного голодания) профессор Алексей Николаевич Кокосов, называя РДТ элиминационной (выводящей) терапией. И в нашем подходе благодаря фитотерапевтической школе мы широко используем гепато- и нефропротекторы для ускоренного метаболизма и элиминации отходов организма с целью выведения вредных веществ. Можете познакомиться с нашими методиками возвращения равновесия здоровья, противоопухолевой методикой и методикой избавления от недугов гепатитов. Все они основаны на принципе очищения.

Важнейшим элементом лечения владыка Серафим считал улучшение свойств крови и восстановление нормального кровотока: «...кровь должна течь живым потоком по всем частям тела... необходимо поддерживать правильное обращение крови» (т. 2, с. 6). «От каждого лекарства я требую, так сказать, два свойства: 1) влияние на кровь или какой-нибудь из органов и 2) влияние на кровообращение. Эти два принципа и составляют основу моей системы лечения» (т. 2, с. 16). Мы для этого приготовили настойки, разжижающие кровь, настойки, улучшающие кровоснабжение, и заметили их замечательное действие.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

15 ноября

Мчч. Акиндина, Пигасия и иже с ними; Шуйско-Смоленской иконы Божией Матери

Еще одно удивительное прозрение владыки Серафима. В «Медицинских беседах» он писал: «...не следует понижать температуру, <потому> что высокая температура обозначает напряжение организма в борьбе с одолевающим его недугом, и потому лучшим жаропонижающим средством будет то лекарство, которое излечивает самую болезнь» (т. 2, с. 24). Современная наука подтвердила это прозрение, а «напряжение организма в борьбе с одолевающим его недугом» сейчас называется иммунитет, в частности, повышение циркуляции в крови, кроме клеточных элементов, еще и пирогенных (повышающих температуру) интерлейкинов, интерферонов и фактора некроза опухолей. Профессор Георгий Иванович Карпухин, бывший директором НИИ гриппа при РАМН, пишет: «За последние годы все больше специалистов поддерживают точку зрения, что температурная реакция больного в большинстве случаев — явление положительное... Поэтому “бороться с температурой” чаще целесообразно лишь при ее чрезвычайно высоком подъеме (до 40^0 С) — гиперпирексии» (*Г. И. Карпухин, О. Г. Карпухина.* Диагностика, профилактика и лечение острых респираторных заболеваний. СПб., 2000, с. 141). И при хронических болезнях сейчас ученые спорят: «Нужно ли искусственно подавлять повышенную температуру нестероидными противовоспалительными средствами?» Владыка Серафим советует: «...хотя противолихорадочные средства... и понижают температуру, тем не менее такое безлихорадочное течение не только не ослабляет силы болезни, но даже ни на минуту не сокращает ее продолжительности, а наоборот, скорее наблюдается замедление в выздоровлении» (т. 2, с. 24). И действительно, те, кто пьет парацетамол при простуде, — чаще болеют дольше,

чем те, кто пьет противопростудные травы. Это доказано многолетней практикой.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

16 ноября

Мч. Акепсима и иже с ним; обновление храма вмч. Георгия в Лидде

Что же еще нового в системе оздоровления, представляемой нам как система Л. М. Чичагова? Лечение простуды и гриппа воздержанием от еды: во время температурной реакции организм не хочет есть, поэтому и не нужно его кормить. Безопасно просто сухое голодание 24–36 часов. И большинство простуд проходит. То же самое давно говорят крупнейшие специалисты в области разгрузочно-диетической терапии. Профессор Алексей Николаевич Кокосов, которому еще 40 лет назад было поручено проверить систему лечебного голодания профессора Юрия Сергеевича Николаева, это одобрил. А также сухое голодание при ОРВИ одобрил и профессор Сергей Гаврилович Осинин. Что касается владыки Серафима, он лечил насморки и бронхиты спиртовыми настойками подсолнуха, касатика, гнойные выделения из носа эстрактами тополя, сосны (т. 2, с. 545). Его экстракт тополя похож по составу на нашу противовоспалительную и ранозаживляющую настойку. Кстати сказать, тополь в лечебной системе Л. М. Чичагова считается одним из трех главных лекарств. Кроме того, владыка Серафим использовал настойку касатика, а эта трава была изучена через 100 лет в Химико-фармацевтической академии Санкт-Петербурга. Обнаружены замечательные, улучшающие иммунитет свойства этого растения. И касатик входит в состав наших иммунных настоек, которыми давно пользуются многие православные. А что касается препарата владыки Серафима Pinus silvestris, экстракта сосны, то экстракт сосны и сейчас входит в известный препарат, продающийся в аптеках под названием «пиносол». Правда, в пиносоле дополнительно «намешано» много другого.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

17 ноября

Прп. Иоаникия Великого, прп. Меркурия Печерского в Дальних пещерах

Доктор Кравченко и митрополит Серафим

Лечение повышенного артериального давления горячими ножными ваннами — это хороший старинный способ, и жаль, что его

забыли. Во время принятия ножных ванн сосуды ног расширяются и артериальное давление падает. Это эффективный способ лечения гипертонического криза. Только доктор К. Кравченко, которая называет свои рекомендации «системой митрополита Чичагова», советует налить в ладонь настойку йода и обмазывать йодом грудь для лечения давления. Такого в книге «Медицинские беседы» Л. М. Чичагова я не встречал. Там описано в главе «Лечение кровеносных сосудов» использование настоек из лекарственных растений: эвкалипта, зюзника европейского, сосны, березы и др. Многие фитотерапевты и сейчас используют, например, траву зюзника для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Как-то в частном разговоре между нами профессор Олег Дмитриевич Барнаулов коротко охарактеризовал зюзник как траву с «пустырникоподобным действием».

Хотелось бы заострить ваше внимание, дорогие братья и сестры, на том, что лекарства, понижающие давление, резко бросать нельзя, иначе может наступить гипертонический криз. Это нормальный врачебный подход. Современная медицина предупреждает о синдроме отмены. Например, нельзя сразу прекращать прием бета-адреноблокаторов, так как синдром отмены на них встречается достаточно часто — от 5 до 50 % случаев, причем возможны такие грозные осложнения, как инфаркты и инсульты (*Е. И. Чазов, Ю. М. Беленкова.* Рациональная фармакотерапия. М., 2011, с. 17).

Очень опасна рекомендация Ксении Павловны пить большое количество йода. Она советует принимать ванны с йодом и пить от полулитра до литра крахмалистого киселя со столовой ложкой йода в день. Однако если подсчитать, что в столовой ложке 10 % настойки йода, продающейся в аптеке, содержится до полутора граммов йода, а суточная потребность в йоде у человека составляет 150 мкг, то мы можем получить за сутки дозу йода в 5–10 тысяч раз больше, а это опасно. Известно, что избыток микроэлементов может быть вреднее, чем их недостаток. Избыточное поступление йода может вызвать явления йодизма — слюнотечение, насморк, а также сыпи, угри, йододерму — тяжелое поражение кожи, головные боли, тошноту, депрессию. Возможно развитие заболеваний щитовидной железы — гипотиреоза или гипертиреоза. Каждый врач выдумывает свою систему. И если назначение аллопатии в виде аспирина, декариса, фуросемида или йода входит в систему лечения Ксении Кравченко, то медицинские труды владыки Серафима говорят совершенно о другом. А главное: Primum non nocere, seu noli nocere, seu cave ne laedas. Прежде всего — не навреди, или бойся, чтобы не навредить.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

18 ноября

Мчч. Галактиона и Евпистии, свт. Ионы Новгородского, свт. Григория, архиеп. Александрийского

Главные приципы фитотерапии

Любое дело предполагает определенный к нему подход, определенную систему знаний, умений. Все это справедливо и для фитотерапии. Это научно обоснованный метод лечения. Когда я так говорю на наших заседаниях на секции фитотерапии в Обществе терапевтов, мне возражают: «Елена Евгеньевна, фитотерапия — это не метод, это целая наука». То есть люди, которые в нее погружены, ощущают основательную научную базу. Конечно, как всякое лечение, она имеет свои правила, свои законы, и если мы их соблюдаем, мы получаем успех. А успех дорогого стоит, потому что это не просто выживание человека, это еще и полноценная жизнь. Принципы успеха сводятся к следующему: прежде всего нужно правильно оценить состояние больного и выбирать те растения, которые необходимы этому конкретному пациенту. Всегда оцениваем больного, а не болезнь. Один из самых главных принципов нашего подхода заключается в том, что мы обязательно оцениваем три главные системы нашего организма: состояние нервной, иммунной и эндокринной систем, потому что эти три системы определяют уровень здоровья человека и тяжесть болезни, если он болен. Поэтому лечение направлено на поддержание этих трех систем, даже если они в явной форме не страдают. Пациент нам вроде бы на них не жалуется, но мы всегда стараемся оценить их во всей полноте и направить наши усилия на поддержание этих трех систем.

Это очень важно понимать и самим пациентам. Мне иногда говорят: вообще-то мы пришли к вам лечить запоры, например. А почему вы нас спрашиваете о головных болях, о том, как мы спим, при чем здесь как мы спим? Все взаимосвязано. Поэтому это один из главных принципов. Трудно выделить, какой первый, какой второй, они все взаимосвязаны, все важны: очень важно понимать, что то, что мы сегодня знаем о растениях, не могут дать другие методы лечения. Они восстанавливают не просто обменные процессы, они восстанавливают главные процессы, которые идут в каждой клетке нашего организма. Именно из-за того, что мы недополучаем правильного энергообеспечения, клетка не срабатывает во всей своей полноте, теряет свои возможности сопротивляться болезни. Состояние низкого энергетического обмена, вызванного гипоксией, то есть дефицитом главного элемента, от которого зависит наша жизнь — кислорода. Недополучаем мы его по самым разным причинам. Любые неблагоприятные

воздействия приводят к дефициту кислорода у нас в тканях. И восстановление нормального его обмена в наших тканях приводит к успеху в лечении. Поэтому антигипоксанты, а растения таковыми являются в очень большом своем проценте, являются центром нашей терапии. Именно благодаря этим свойствам растения очень хорошо сочетаются с любыми другими методами лечения. И мы ни в коем случае, никогда не противопоставляем фитотерапию другим методам и средствам.

Профессор Е. Е. Лесиовская

19 ноября

Свт. Павла, патр. Константинопольского, преставление прп. Варлаама Хутынского, свт. Германа, архиеп. Казанского

Дозы лекарственных трав

Можно привести сравнение с борщом, который варится из различных растений — овощей. Разумно ли съедать за один обед большую пятилитровую кастрюлю борща? Не каждый осилит, да надо ли? То же самое происходит сегодня и в фитотерапии, потому что некоторые ее безусловные сторонники пишут такие интересные вещи: берем пять столовых ложек сырья, заливаем двумя литрами кипятка... Дальше, правда, честно пишут: по ложке три раза в день. Возникает вопрос: куда девать эти два литра? Есть правила, очень простые, доступные и легко понимаемые каждым. Во-первых, растения так волшебно наделены разнообразными качествами и свойствами и столько могут в нашем организме полезного сделать, что не надо стремиться к большим дозам. Большие дозы — это глубокая ошибка. В химфармоинституте мы специально исследовали возможности растений устранять те или другие виды нарушений в организме. Конечно, мы исследовали это на животных, поскольку только эксперимент на животных может дать сопоставимые строгие научные данные. Это был первый этап. На людях никто ничего не исследовал. Людям мы давали уже абсолютно безопасные и проверенные рецепты. Но что оказалось: в дозировках, которые предлагает фармакопея, так как она с 1978 года не пересматривалась, то там приводятся иногда и ошибочные сведения. Коллективом под руководством профессора Елены Ивановны Саканян, достаточно известного у нас в стране фармакогноста и фитотехнолога, совместно с нашей кафедрой было установлено, что самое лучшее соотношение растений и воды — 1/50, то есть, в просторечии, это чайная ложка

травы. Чайная ложка на стакан. А стакан 250 мл. Для некоторых очень легких трав можем допустить до столовой ложки.

Профессор Е. Е. Лесиовская

20 ноября

Мчч. в Мелитине; иконы Божией Матери «Взыграние»

Сколько должен настаиваться травяной чай и как долго его пить?

Это зависит от того, какое сырье. Все прекрасно понимают: листья, цветки легко отдают свои вещества. Твердые плоды, высушенные, скажем, ягоды боярышника — не так быстро. Кора еще медленнее. Корни — еще медленнее. Когда происходит измельчение сырья, — как правило, все имеют дело уже с измельченным, — эти все параметры изменяются. И мы проверяли, для подавляющего большинства сборов вполне достаточно часа настаивания. Надо понимать, что если в сырье горечь, то чем больше настаиваем, тем более горькое будет. При очень длительном настаивании часть действующих веществ выпадает в осадок. Нельзя на ночь оставлять термос. Максимум 3–4 часа, потом обязательно процедить. Не только на ночь нельзя, но и хранить то, что настаивается несколько дней, категорически нельзя. Выпить этот стаканчик нужно за день.

Есть неписаное правило, мы его проверяли в химфармоинституте. Это правило двух месяцев. Мы ставили исследования, скрупулезные, дотошные, только благодаря моим студентам-дипломникам, их руками все это делалось. В этих исследованиях на животных оказалось, что два месяца проходит — перестаем получать лечебный эффект. Возможно, исчерпываются какие-то резервные ферментные системы, которые реагируют на это конкретное растение. В основном врачи должны заботититься о длительной поддержке здоровья хронически страдающих людей. Им нужно круглогодично что-то принимать. И поэтому один из важных принципов лечения — чередовать травы, принимать одну траву не более двух месяцев.

Но и при лечении травами надо помнить, что обострение может наступить. Могут камни пойти. Поэтому необходимо сделать УЗИ печени и почек. Почему? Потому что почти половина трав обладает желчегонным и мочегонным эффектом. А вдруг там камни в почках или в желчном пузыре? Прогнать камни травами — это хорошо. Но надо знать их размер! Если они больше 5 мм — они застрянут.

Профессор Е. Е. Лесиовская

21 ноября

Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных

Празднование Собора Архистратига Божия Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных установлено в начале IV века на Поместном Лаодикийском Соборе, бывшем за несколько лет до Первого Вселенского Собора. Лаодикийский Собор 35-м правилом осудил и отверг еретическое поклонение ангелам как творцам и правителям мира и утвердил православное их почитание. Совершается праздник в ноябре — девятом месяце от марта (с которого в древности начинался год) — в соответствии с числом 9-ти чинов Ангельских. Восьмой же день месяца (по старому стилю) указывает на будущий Собор всех Сил Небесных в день Страшного Суда Божия, который святые отцы называют «днем восьмым», ибо после века сего, идущего седмицами дней, наступит «день осмый», и тогда «приидет Сын Человеческий в Славе Своей и вси святии ангелы с Ним» (Мф. 25, 31). Собор — соединение, совокупность всех святых ангелов во главе с Архистратигом Михаилом, которые все совокупно и единогласно славят Святую Троицу, единодушно служат Богу.

Архистратиг Михаил — вождь Небесных Сил, на иконах его изображают в грозном и воинственном виде: на голове шлем, в руке — меч или копье. Под ногами — пораженный им дракон. С кем же воюет этот отважный предводитель? Мы знаем, что весь ангельский мир, созданный еще до сотворения человека и всего видимого мира, был наделен великими совершенствами и дарами. Ангелы, подобно людям, имели свободную волю. Они могли злоупотребить этой свободной волей и впасть в грех. Это и произошло с одним из верховных ангелов — Денницей, который открыл в себе источник зла и гордости и восстал против своего Творца. Духовный мир поколебался и часть ангелов последовала за Денницей. В этот момент из ангельской среды выступил Архистратиг Михаил и произнес: «Никто как Бог!» — обращаясь с этим призывом ко всем ангелам. Этими словами он показал, что признает только одного Единого Бога, Творца и Властителя всей вселенной.

Сайт Азбука.ру

22 ноября

Мчч. Онисифора и Порфирия; иконы Божией Матери «Скоропослушница»

Икона Божией Матери, именуемая «Скоропослушница» — древний чудотворный образ, находится на Святой горе Афон, в монастыре

Дохиар. Монастырское предание относит время ее написания к X веку, ко времени жизни настоятеля обители святого Неофита. В 1664 году трапезарь Нил, проходя в ночное время в трапезную с зажженной лучиной, услышал от образа Богородицы, висевшего над дверью, голос, призывающий его впредь здесь не ходить и не коптить икону. Монах подумал, что это шутка какого-либо брата, пренебрег знамением и продолжал ходить в трапезную с коптящей лучиной. Внезапно он ослеп. В горьком раскаянии молился Нил перед иконой Божией Матери, умоляя о прощении. И вновь услышал чудный голос, извещавший о прощении и возвращении зрения и приказывающий возвестить всей братии: «С этой поры будет именоваться сия икона Моя Скоропослушницею, потому что скорую всем притекающим к ней буду являть милость и исполнение прошений». Пресвятая Богородица исполнила и теперь исполняет Свое обещание — являет скорую помощь и утешение всем с верою к Ней притекающим.

На Руси всегда пользовались большой любовью и почитанием списки с чудотворной афонской иконы «Скоропослушница». Многие из них прославились чудесами. Особо отмечались случаи исцеления от падучей болезни и беснования. Отдельно от различных списков иконы Богоматери «Скоропослушница» стоит петербургский образ из Троицкого собора Александро-Невской Лавры. На этой иконе Божия Матерь в поясном изображении без Младенца.

Сайт Азбука.ру

23 ноября

Апп. от 70-ти Ераста, Олимпа, Родиона, Сосипатра, Куарта, Тертия, мч. Ореста врача

Настойки и их прием

Настойки, в отличие от водных вытяжек — это всегда на спирте. Спирт обязательно. Само название «настойка» предполагает, что берется спирт, он бывает разной концентрации, но на практике обычно 40 градусов. Для того чтобы настойка получилась качественной, существуют свои правила и свои соотношения, общепризнанное фармакопейное — 1/10, но методом исследований мы пришли к меньшим концентрациям уже сегодня. Самое главное — мы никогда не назначаем чайными ложками, столовыми ложками настойки. Настойки дозируются каплями. Причем если мы говорим о взрослых, то средняя разовая доза 10 капель, среднесуточная 30. Дальше с ней надо поступать так: я обычно советую своим пациентам суточную дозу, то есть 30 капель, помещать в любимую чашку и добавлять в эту любимую

чашку кипяток. Только что кипевшую воду, с тем чтобы спирт при этом улетал. Некоторые спрашивают: а сколько добавить воды? Я говорю: ну, раз вы любите строго, тогда 30 капель и три столовые ложки воды. Воды можно налить в чашечку, в рюмочку, зная, что этот объем нужно будет за день употребить. Можно добавлять эту настойку в водный настой сбора. После термоса процедили стаканчик настоя — и он горячий. В горячий настой.

Чаще мы назначаем употребление настойки после еды. Но если мы хотим помочь пациенту с определенными нарушениями пищеварения, тогда нужно пить за 15–30 минут до еды. Натощак растительные средства назначают, когда есть пищеварительные проблемы. После еды хорошо растительные вещества проникают в легкие, в сердце, то есть для сердечно-сосудистой системы полезней после еды применять. Хотя не все здесь так однозначно изучено, как нам бы хотелось. Но это общие правила — от них можно оттолкнуться. А дальше надо смотреть, как пациенту больше помогает. У каждого свои особенности.

Профессор Е. Е. Лесиовская

24 ноября

Вмч. Мины, прп. Феодора Студита, блж. Максима, Христа ради юродивого, Московского чудотворца, прп. Мартирия Зеленецкого

Можно ли пользоваться фитотерапией самостоятельно?

А. Алифанов: Хочу задать вопрос, который вам покажется дилетантским, но все-таки. Если человек задался целью не лечить себя таблетками, а прибегнуть к помощи именно фитотерапии. Самостоятельно, без медицинского образования, он может выйти на правильную форму лечения? Или же все-таки нужно иметь консультанта, потому что сейчас море литературы и, как вы сказали, ошибки кочуют из одной книжки в другую, из одной брошюры в другую брошюру?

Е. Лесиовская: Это очень важный вопрос. Литература достойная есть. И сегодня она есть и в бумажном виде, и в Интернете.

А. А.: Мы, кстати, открыли сайт, для того чтобы популяризировать незамеченные фундаментальные разработки родного СПб ХФИ, а сейчас это Химико-фармацевстическая академия. Если есть желание, обращайтесь. Наш сайт — rpmp.ru. Русский православный медицинский проект.

Е. Л.: И что, собственно, там, на этом сайте, какую информацию вы там выкладываете?

А. А.: Информацию в области фитотерапии, наши беседы, консилиумы, лекции, которые проводили на «Православном радио

Санкт-Петербурга», ряд материалов со смежных сайтов, которые мы сочли полезными для прочтения. Потому что пишут, например, о лечении щитовидной железы: надо съедать свежего налима каждый день, можно даже не варить. Читаешь такое — и упасть можно.

Е. Л.: Если бы все происходило, как описано в Интернете, мы бы уже давно жили в космосе, абсолютно в другом своем каком-то качестве. Я хочу подчеркнуть, что каждому, кто захочет заняться своим здоровьем самостоятельно, нужно искать учителей в высоком смысле этого слова. И духовных наставников, и во врачебном плане, потому что человек должен понимать, что он делает. И у фитотерапии есть свои возможности и свои ограничения. Мы стараемся по мере сил это объяснять, и достаточно понятно.

А. А.: Когда люди приходят к врачу-фитотерапевту, то их организм уже видоизменен лекарствами. Поэтому это может оценить только опытный врач: сколько он пил лекарств от давления, мочегонных и прочих.

Е. Л.: Я хочу сказать, что фитотерапия очень многих людей привлекает, в том числе и православных. Потому что это менее затратно. Потому что сейчас многие лекарства, которые обещают быстрый эффект и так далее, они очень дорогостоящие, и часто люди в погоне за тем, чтобы быстро себя вылечить, идут на эти затраты, но очень часто потом разочаровываются. Оказывается, что деньги потрачены, а эффекта никакого нет, болезнь продолжается или даже обостряется. А направление фитотерапии привлекательно тем, что менее затратно, с одной стороны, и с другой стороны — это натурально. Когда идет речь о здоровье, надо вникать во все, в том числе в то, чем вас лечат врачи, потому что желательно иметь элементарное представление о том, что происходит сейчас в медицине. Начинайте о себе заботиться до того, как вы впадете в тяжелую болезнь. Появились первые признаки, вот вы устаете как-то больше, чем всегда, вот как-то еда не так отзывается в вашем организме, как раньше, вот что-то появляется еще, что вам не нравится. С этого момента нужно задуматься: а что меня ждет? Каждого из нас ждет какая-то хроническая болезнь. К сожалению. Но ее можно предупредить на ранних стадиях. А если мы уже дожили до этапа, когда хирург должен вмешаться, то никакие травы не помогут.

25 ноября

Свт. Иоанна Милостивого, патрираха Александрийского, прп. Нила постника, прп. Нила Мироточивого

Нил Мироточивый своими подвигами превзошел не только современных ему афонских (в конце XVI века), но и многих древних

подвижников. Тот, кто во время земной своей жизни не искал славы человеческой, вскоре после смерти наполнил весь мир славой своего имени. Господь прославил Своего угодника тем, что его девственное и от юности посвященное Богу тело, очищенное и утонченное постами, омытое слезами, облагоуханное молитвами — сие святейшее тело Бог превратил в миро, благоволил ему истечь из гроба через малое отверстие и по отвесной скале стекаться к морю (до которого около 128 метров — в отвесе), чтобы явиться людям. Такое небывалое явление привлекло множество людей, приходивших из всех стран православного Востока. Бесчисленные исцеления и чудеса происходили от святого мира и через молитвенное призывание святого Нила. Православная Церковь причислила его к лику святых с присвоением ему имени Мироточивого. Имя преподобного Нила Мироточивого еще более стало известно после его явления из загробного мира в промежуток времени от 1813 по 1819 годы одному святогорцу — монаху Феофану, когда в нескольких беседах поведано было ему преподобным Нилом все то, что содержится в книге «Посмертные вещания преподобного Нила Мироточивого». Знакомясь с содержанием книги, мы видим, что с самых различных сторон рассматривается в ней духовная жизнь христианина, и в частности монашеская. В наш апостасийный век «Вещания» привлекают еще и тем, что в них много говорится о последних судьбах нашего земного мира. Преподобный предсказал, что грядут страшные времена, о которых Господь говорил: *Но Сын Человеческий, придя, найдет ли веру на земле?* (Лк. 18, 8).

Сайт Азбука.ру

26 ноября

Свт. Иоанна Златоустого, архиеп. Константинопольского, мч. Манефы

Святителя Иоанна Златоуста последующие святые отцы именуют «*устами Христовыми, светилом всемирным, вселенским учителем*». Церковь прославляет его в своих молитвах: «*От небес приял еси Божественную благодать и твоими устами всех учишь поклоняться в Троице Единому Богу, Иоанн Златоуст всеблаженный, преподобный, достойно хвалим тебя, наставника, являющего нам Божественное*».

Свт. Иоанн Златоуст о молитве

Молитва — причина спасения, виновница бессмертия души, несокрушимая стена церкви, непоколебимая охрана, страшна для демонов,

для нас же, благочестивых, спасительна... Что легче молитвы? Но когда ты не пожелал молиться, то каким образом желаешь обрести милосердие? Разве требуются добродетели, или трудна тебе молитва, требует ли она труда, пота или бдения? Только проси; но ты не желаешь и этого, и следуешь уму Симона, который говорит: *помолитеся вы о мне ко Господу* (Деян. 8, 24). Сверх того ты знаешь, что никто, хотя бы превосходнейший тебя и более благочестивый, не может молиться за тебя лучше, чем мог бы сделать это ты сам. Даже когда ты нечист и лишен уверенности в Боге, Ему твои молитвы угодны более, чем молитвы за тебя какого-либо святого и верующего, — потому что только того желает Бог, чтобы ты был с Ним в дружественных сношениях... Не говори: я не умею молиться, я недостоин, у меня нет веры; выставляя причины недостоинства и молчания, ты показываешь бóльшую необходимость молиться. Ты недостоин, не имеешь веры? Совесть твоя не позволяет смотреть с уверенностию на небо? Когда ты таков, то употребляй, как лекарство против зла, молитвы. Ужели твои грехи могут превзойти меру Его благодати?.. Если от благости Его исходит существование душ, то тем более их чистота и освящение.

27 ноября

Св. ап. Филиппа, свт. Григория Паламы, правоверного царя Иустиниана и царицы Феодоры

Раковые заболевания и духовность

Я была свидетелем некоторых случаев исцеления. Но тут все дело в том, что онкологические заболевания как никакие другие отражают нравственное состояние общества. Отношение к сирым и убогим определяет нравственное состояние общества. Тут есть еще и обратная связь, которую многие не понимают. То есть чем более гуманно общество, тем меньше вероятности тяжелых заболеваний. Тому доказательство — многие исторические примеры гибели государств, цивилизаций, которые сходили с пути должного нравственного развития. Поэтому несомненно, что онкологические заболевания в значительной степени отражают параметры духовного развития как общества, так и отдельного человека. Именно поэтому и лечение этих заболеваний должно начинаться с духовного настроя человека, с работы с его душой. А потом уже нужно применять разнообразные лекарственные средства. Я не отрицаю и, наоборот, всячески пропагандирую современные достижения медицины, но их недостаточно. Много хорошо забытых средств и подходов народной медицины. Они достойны

всяческого внимания, изучения и применения. И очень жаль, что у нас часто противопоставляют официальную медицину и, например, фитотерапию, которая основывается на опыте народной медицины, которая уже стала наукой. А у нас, к глубокому сожалению, врачи просто запрещают даже применение некоторых трав, которые необходимы как на последних стадиях болезни, так и в качестве поддерживающих лекарств, позволяющих перенести тяжелые операции. Конечно, тут сказывается и отсутствие должного уровня образования. И это еще более усугубляет тяжелую онкологическую ситуацию в нашей стране.

Профессор, доктор медицинских наук, онколог, фитотерапевт
Кассиния Валентиновна Яременко

28 ноября

Прп. Паисия Величковского, мчч. и испп. Гурия, Самона и Авива

Разговор с онкологом

А. Алифанов: Нужно ли говорить онкологическому больному о том, что он болен?

К. Яременко: Это вопрос сложный. И подходить к нему нужно все-таки сугубо индивидуально. Тем не менее я считаю, что верующий человек должен знать о своем заболевании, для того чтобы, во-первых, духовно мобилизоваться, во-вторых, распорядиться своей жизнью. Но хочу сказать, что онкологические заболевания, — это моя точка зрения, но и не только моя, — не являются самыми тяжелыми из всех, какие существуют. Но в данном случае человек знает, что ему отведен определенный промежуток времени, к которому он должен управиться со своими делами. Со своей душой прежде всего.

А. А.: Иногда бывает так, что люди с онкологическими заболеваниями становятся как будто отверженными обществом и окружающими людьми. Это, наверное, не совсем правильный подход?

К. Я.: К глубокому прискорбию, я с этим встречаюсь довольно часто. Это как раз и есть отражение тяжелого нравственного состояния нашего общества. Но в настоящее время имеется большая научная литература, которая говорит о возможности через духовное совершенствование, через психотерапевтические воздействия затормозить процесс весьма развитой стадии рака. Уже не говоря о том, что после радикального лечения современными средствами человек имеет очень большие шансы выжить.

А. А.: Существуют ли тут какие-либо научные выводы в результате многолетних исследований, что определенный генотип человека

предрасположен к этим заболеваниям? Или у каждого человека существует онкологическая клетка, но у одних людей она спит, а у других в определенное время она вдруг включается и начинаются первые, вторые и прочие стадии заболевания, которые приводят уже к смерти?

К. Я.: Да, вы совершенно правы. Только это не клетка, а это онкоген, который существует в клетке и который действительно заторможен, к счастью, но растормаживается в ситуациях чрезвычайных. Кстати, психологический стресс — это духовное повреждение, он как раз представляет собой тот фактор, который способствует пробуждению онкогена. Более того, даже если онкологический процесс начался, то его распространение может быть значительно заторможено. И даже приостановлено. С помощью духовных воздействий, то есть необходима и психологическая работа, но и применение некоторых лекарственных средств: природных и т. д., современная медицина не стоит на месте.

29 ноября

Апостола и евангелиста Матфея

Меры защиты организма

Современное лечение, будь то химиотерапия, будь то лучевая терапия или даже хирургическое лечение — оно обязательно должно сопровождаться различными мерами защиты организма. Предохранение защитных систем непременно нужно. Мой учитель — Николай Васильевич Лазарев, великий русский ученый, токсиколог, фармаколог — создал теорию адаптогенов. Теория блестящая и не оцененная должным образом. Она позволяет совершенно сознательно, на научной основе использовать именно природные средства как для лечения, так и, что особенно важно, для профилактики онкологических заболеваний. Ведь в самом деле прогресс в решении онкологических проблем прежде всего связан с решением вопроса профилактики. В это понятие входит и решение экологических проблем. Это и рациональное питание, это здоровый образ жизни, это и работа с группами риска, это возрождение диспансеризации, которая, кстати, у нас была в свое время налажена. Вот этот комплекс мер может дать значительно больше, чем самые ультрасовременные способы лечения опухолей. Опять же, профилактикой вторичной и третичной можно считать работу с теми больными, которые уже прошли основное лечение. Профилактика метастазирования, восстановление здоровья, подъем защитных функций организма. Если всем этим

заниматься, то люди у нас будут не просто выживать, а возвращаться к труду. И мы видим это на практике, когда должным образом работаем с людьми.

Профессор К. В. Яременко

30 ноября

Свт. Григория чудотворца, еп. Неокесарийского, прп. Никона, игумена Радонежского

Рекомендации по профилактике раковых заболеваний

Во-первых, надо четко себе представлять, относится ли человек к группе риска, я имею в виду наследственность — заболевания родителей. Если у обоих родителей были онкологические заболевания, то человек в группе риска. Даже если у одного родителя было такое заболевание. Значит, это требует определенной и систематической работы по поводу здоровья. Далее, конечно, надо оценить экологическую ситуацию. Например, есть у нас вредные зоны, которые способствуют началу процесса образования раковых клеток. Например, замечена в определенных домах высокая онкологическая заболеваемость, значит, они стоят на неблагоприятном по какой-то причине месте. Далее экология, надо учитывать, где ты работаешь, с чем ты работаешь. Если ты полжизни проработал с химически вредными веществами, то как можно раньше надо заниматься профилактическими мерами. В основе профилактики лежит прежде всего здоровый образ жизни. Это духовность твоя. Занимайся своей душой. Это обязательно, если ты хочешь вообще быть здоровым человеком. Дальше — это питание, здоровое питание, это рациональная физическая нагрузка, соответствующая твоему возрасту и твоему образу жизни. Это обязательное использование природных средств, обязательное! Без этого не будет профилактики.

Растительные адаптогены повышают сопротивляемость к самым разным вредным воздействиям, в том числе и к болезням. Адаптогенов достаточно много, но самые известные, так называемые классические адаптогены — это женьшень, но он больше восточный, а по нашим возможностям, то есть ближе к нам, это золотой корень, родиола розовая. Заменитель женьшеня — элеутерококк, левзея, в меньшей степени лимонник. А дальше идут успокаивающего типа адаптогены, то есть валериана, настойка пиона. Сейчас появился шлемник байкальский, изумительный адаптоген. Многие другие травы, популярные в современной медицине, обладают свойствами адаптогенов. Например, хороший адаптоген — подорожник, который оживляет

весь могучий кишечный иммунитет, при правильном употреблении. В сыром виде салат из подорожника дает очень много. Он дает устранение дисбактериоза, вообще очищение организма, в целом является могучим противоопухолевым средством, а также насыщает организм тем, чего нам не хватает, прежде всего витаминами, антиоксидантами.

Профессор К. В. Еременко

Декабрь

1 декабря

Мч. Платона; Собор святых Эстонской земли

Бронхиальная астма

Опыт моей сорокалетней работы пульмонолога позволяет сказать: бронхиальная астма излечима. Но только если идти вразрез тому, что сегодняшняя медицина у нас делает, это я могу назвать «путь в никуда». Я не боюсь этих слов, потому что основные лекарственные препараты, которые применяются при бронхиальной астме — это бронхолитики и гормональные средства. Начали их применять после 50-х годов, и существуют они до настоящего времени в той или иной форме. Более того, современная медицина имеет тесные контакты с фармакологическими фирмами, которые не заинтересованы в том, чтобы больной поправился, а наоборот, чтобы он потреблял больше продуктов, которые они производят.

Итак, современная медицина просто встала в тупик, происходит топтание на месте. Потому что препараты, которые снимают бронхоспазм, были подсмотрены и взяты из тех же лекарственных растений. Но эксплуатировать их вечно просто невозможно. Должен быть какой-то прогресс, но этому прогрессу не способствует сегодняшнее состояние дел в медицине. Альтернативой фармацевтическому методу лечения могут быть старые забытые и восстановленные нами народные методики.

Профессор, доктор медицинских наук,
пульмонолог Сергей Гаврилович Осинин

2 декабря

Прор. Авдия, прпп. Варлаама и Иоасафа, царевича индийского, и отца его Авенира; свт. Филарета, митр. Московского

Протекание заболевания бронхиальной астмой и ее причины

В помощи больным бронхиальной астмой выделяют два периода. Первый этап — это оказание неотложной помощи: ургентная терапия, которая включает все средства — «не до жиру, быть бы живу», когда все средства хороши, в том числе и применение гормональных средств, потому что собственные гормоны, которые у нас выделяются, уже израсходованы на эту болячку. То есть идет компенсаторное восстановление. Так же как и эуфилин или другие препараты, которые снимают с бронхов спазм в виде ингаляторов, это вещи, которые должны быть средствами скорой помощи. Но сейчас вопрос стоит

о лечении. Чтобы вылечить болезнь, нужно вернуться не только к началу болезни, но и к тем предпосылкам, которые эту болезнь вызвали. Бронхиальная астма — очень необычная болезнь. Лечить можно не плоть нашу, которая задыхается, а лечить саму суть болезни. То есть почему болеют 10 %, я не оговорился, неофициально, земного шара, официально 2 % болеют бронхиальной астмой? Каждый десятый человек у нас имеет симптомы бронхиальной астмы. Это довольно большая цифра. Официально ВОЗ дает только 2 %. Давайте проанализируем, что получается у нас. Почему кто-то болеет астмой, а остальные почему-то не болеют? С чем это связано? Где-то произошли сбои в организме. На каком уровне они произошли? Все попытки найти эту причину в легких приходят к тупиковой ситуации. Это не легочное заболевание. Это заболевание организма в целом. Посмотрите, в этом заинтересована иммунная система, полностью заинтересована эндокринная система и много факторов при этом участвуют, которые подключены к головному мозгу. Но сами эти системы, они тоже подчинены, находятся в подчинении более серьезным системам.

Профессор С. Г. Осинин

3 декабря

Предпразднество Введения во храм Пресвятой Богородицы;
прп. Григория Декаполиота, свт. Прокла,
архиеп. Константинопольского

Методика лечения бронхиальной астмы

Методика называется не «лечебное голодание», а «разгрузочно-диетическая терапия», где сам период голодания составляет основное, но не самое ведущее значение. Ведь подготовительный период, в который мы как раз находим показания и противопоказания, он является очень важным. И с точки зрения подготовки человека, его психики, готовности. Это одна из методик, которая требует волевых усилий. При правильном подходе после прохождения так называемого «ацидотического криза» ощущение голода проходит, и если оно есть, то оно терпимо. По моему опыту, поверьте, что десятки тысяч больных, я не оговорился, через Институт пульмонологии прошли и через мои руки как врача. Не было ни одного из них, кто не мог выдержать лечебного голодания. Если человек приходит с астмой, то астма бронхиальная довольно часто сочетается с каменной болезнью.

И вот, представьте себе, у человека начинают отходить камни, правильно, из почек. Рези, частые мочеиспускания, боли. То есть ему нужна во время голодания квалифицированная медицинская помощь. А если

он сам это где-то предпринял, он может оказаться без помощи, он испугается, а что? Поэтому он должен сначала сделать УЗИ почек, печени. Если у него есть камни, то существуют современные методики дробления этих камней. Эта процедура достаточно широко сейчас применяется. Излечим от одной болезни — можно приступать к другой, так же как и камни в желчном пузыре. Это тоже является противопоказанием.

Если мы уже завели речь о противопоказаниях, то начнем с основных. Если организм находится в стадии декомпенсации, а это означает, что он уже не работает, и сердечко уже отказывает, и отеки на ногах, и дышать ему трудно, то это основное противопоказание. Если у больного имеется онкология, то на сегодняшний день это тоже противопоказание. Если есть явное или скрытое обострение болезни, то можно пройти хотя бы обычный анализ крови. По анализу крови мы можем поставить массу диагнозов. Появляются боли в спине. Да, это обострение остеохондроза, и связано оно даже не столько с отхождением солей, сколько с ослаблением мышечного каркаса, который поддерживает наш скелет в определенном амортизационном положении. При этом мышечная система при голодании не страдает. В первую очередь организм живет не за счет белков, а за счет жиров. Углеводы мы с вами уже не даем. Через сутки их уже нет у нас в организме, после того как больной применяет сначала слабительные, потом ежедневные очистительные клизмы, это обязательно в этой методике. Он целыми днями находится на свежем воздухе, особенно те, кто имеет такую возможность. Методика предусмотрена, и больной занят больше, чем больной, который лежит на койке, используя таблетки.

Профессор С. Г. Осинин

4 декабря

Ввведение во храм Пресвятой Богородицы

Чистота и святость, свет и радость — вот неуловимое веяние сегодняшнего праздника и службы. На ступенях ветхозаветной святыни Иерусалимского храма поставляется трехлетняя Юница, Святая, святых большая, торжествующая и радующаяся. А престарелые праведные родители Ее, Иоаким и Анна, и хор отроковиц с возжженными свечами, «поя, играя и ликуя», сопровождают Ту, Которая приносится в дар Богу. Объятый священным восторгом, первосвященник Захария — старец, родитель Предтечев, «благословив, прият» Святую Отроковицу, и по особому откровению Божию ввел Ее во Святая Святых.

Событий мало, но почему так радостно, так памятно и значительно торжество сие? Почему праздник стал двунадесятым? Да потому, дорогие мои, что Введение во храм Пресвятой Девы стало необходимым

звеном спасительного Божия промышления о мире. Это событие положило конец многовековому отчуждению человека от Бога и пребыванию его под рабством греху.

Святилище Иерусалимского храма, где обитал Бог и где являл Он Свое присутствие, не доступное никому, кроме одного первосвященника, и то единожды в год, куда он входил с жертвенной кровию, принося молитву за грехи народа, Божией благодатью открывается Богоизбранной Отроковице — Дщери человеческой. И Пресвятая Дева вводится во Святая Святых, невидимо для мира неся в Себе великую жертву, новую жертву живую — Христа — Бога и Человека.

Ветхозаветный Божий храм принял в себя семя новой жизни — Богоотроковицу, в Которой духовно прозябнет и прорастет Новый, спасительный Завет человечества с Богом. Ветхозаветный Божий храм принял в себя священный ковчег Нового Завета, одушевленный храм Спасов, многоценный чертог и Деву — священное сокровище славы Божией. С вхождением в храм Богоизбранной Отроковицы пришло время, когда благоволение Божие возвращается людям, и они приблизятся к Богу как к своему Небесному Отцу, ибо Сын Божий — Сын Девы бывает, и благодать благовествует примирение с Богом, и вход на небо откроется всем желающим неба.

И с этим вхождением можно было впервые произнести слова: «Твоя от Твоих, Тебе приносяща». Дар Божий людям — Пресвятая Дева — плод молитвы престарелых родителей, и через Нее — Христос возвращается людьми Богу, как дар Ему от людей, как жертва благоприятная, благовонная.

И с этим вхождением, в предчувствии великих перемен в мире, впервые можно было запеть слова радости и надежды: «Христос раждается, славите; Христос с небес, срящите!» С вхождением в храм Пресвятой Богородицы свершилось чудо. Небо соединилось с землею, и вечность вошла во время, освящая его для вечности. «Днесь благоволения Божия предображение, и человеков спасения проповедание».

Так велик этот день, так единственен и неповторим он — день начала Нового Завета с Богом на земле.

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин)

5 декабря

Попразднество Введения; апп. от 70-ти Филимона и Архипа, блгв. кн. Михаила Тверского

Ишемическая болезнь сердца

Фитотерапия ишемической болезни сердца является вспомогательным методом. Определенные возможности она предоставляет,

и мы постараемся о них рассказать. Прежде всего особенно эффективна она на ранних стадиях заболевания, особенно благоприятные результаты можно получить у пациентов, когда приступы стенокардии еще редки и не требуют постоянного приема медикаментов. Фоном тут очень хорошо работают растительное средства, они могут этих пациентов вернуть в здоровое русло. Имея наготове противоишемические лекарства, если постоянно принимать растительные средства, то можно выйти победителем. Но хочу подчеркнуть, что это возможно только в том случае, если человек действительно осознал свою проблему и начинает менять свою жизнь. Мы много раз говорили, что необходим режим. Здесь особенно важно высыпаться хорошо, питаться правильно и вовремя, не суетиться, не носиться. Я бы хотела предостеречь: ишемическая болезнь сердца — это тяжелое заболевание. Даже если оно сначала протекает, по видимости, легко, только изредка появляются боли в левой половине грудной клетки, типичные для стенокардии, в основном при нервотрепке, при перегрузках. Но в любой момент ситуация может осложниться, потому что одной из форм ишемической болезни сердца является внезапная коронарная смерть. Об этом должен помнить каждый, у кого такой колокольчик начал звучать. Легкомысленного отношения к своему состоянию, к болезни быть не может.

Профессор Е. Е. Лесиовская

6 декабря

Св. блгв. кн. Александра Невского, в схиме Алексия,
свт. Митрофана. еп. Воронежского

Наш светлый князь щитом был, силой!
Всегда искал бескровный путь,
А коли драться приходилось,
В бою нес первый честь и суть!

Врага всей кровью ненавидел,
На мир же миром отвечал,
Был дипломатом, все предвидел,
С Ордой согласье заключал.

Орда была неустрашима!
Ее бесчисленная рать
Лишь только с саранчей сравнима,
Не победить, не сосчитать!

Со всех сторон врага «забрало»,
Без передыху битва, бой.
Русь милая, ты так страдала,
Сберег тебя наш князь святой!

Людмила Лидер

7 декабря

Вмч. Меркурия, вмц. Екатерины, мч. Меркурия Смоленского, прп. Меркурия, постника Печерского

Тропарь святой великомученице Екатерине

Добродетельми яко лучами солнечными просветила еси неверныя мудрецы, и якоже пресветлая луна ходящим в нощи неверия тму отгнала еси, и царицу уверила еси, вкупе же и мучителя обличила еси, Богозванная невесто блаженная Екатерине; желанием востекла еси в небесный чертог к прекрасному Жениху Христу, и от Него царским венцем венчалася еси: Емуже со ангелы предстояще, за ны молися, творящия пречестную память твою.

Кондак святой великомученице Екатерине

Лик честный Божественно мучениколюбцы воздвигните ныне, почитающе всемудрую Екатерину: сия бо втризнищи Христа проповеда, и змия попра, риторов разумы укротивши.

8 декабря

Отдание праздника Введения во храм Пресвятой Богородицы; сщмч. Климента, папы Римского

Фитотерапия ишемической болезни сердца

Какие возможности предоставляют растения? Прежде всего, есть растения с хорошо выраженным противоишемическим, как мы говорим, антиангинальным эффектом. Это растения, которые улучшают питание мышцы сердца, уменьшают ее потребность в кислороде за счет того, что идет оптимизация питания миокарда, и даже могут иногда снимать нетяжелые приступы боли, настолько они бывают эффективны. Таких растений существует несколько. Перечень не очень большой, я буду называть только те растения, которые были проверены в строгих экспериментальных условиях и по которым накопился

достаточно большой клинический опыт применения. К таким растениям в первую очередь относится боярышник. Мы уже много раз упоминали это растение по разным поводам. Нам в свое время повезло, я считаю: так сложилась научная дорога, что мы создали совершенно новый препарат на основе боярышника, и он был глубоко изучен в свое время и даже технологически был проработан. Правда, заводы его пока не берутся производить. Можно готовить аналог этого препарата и в домашних условиях. Боярышник эффективен, когда мы применяем одновременно плоды, цветки и листья, это очень важно. Подчеркну, что плоды тоже нужно правильно высушить. Если их сушить невнимательно, при комнатной температуре они могут сгнить. Если сушить их в сушке, они могут сгореть. Поэтому удобно их сушить в инфракрасных сушках, которые в домах есть сейчас, с их помощью сушат овощи и грибы многие семьи. Вот там боярышник высыхает полноценно. Он не любит высокой температуры, при высокой температуре могут погибнуть самые главные вещества, которые действуют на сердце. Из этих плодов, цветков и листьев можно делать водную вытяжку, она достаточно хороша. Чайная ложка молотого сырья на стакан кипятка в термосе на один час, такой настой можно употреблять в течение длительного времени, потому что для боярышника, как нам удалось доказать, нет привыкания. Можно готовить из него настойку, она тоже обладает очень хорошим антиангинальным эффектом, у нее еще целый ряд дополнительных эффектов: она еще хороший стабилизатор артериального давления, она устраняет некоторые виды нарушений ритма. Готовить ее надо на сорокапроцентном спирте, взяв поровну плоды, цветки и листья. Боярышник очень хорошо сочетается с основными препаратами, применяемыми при ишемической болезни сердца. Он усиливает эффект и нитратов, и бета-адреноблокаторов, и ингибиторов кальциевых каналов.

Профессор Е. Е. Лесиовская

9 декабря

Прп. Алипия столпника, свт. Иннокентия, еп. Иркутского

Лечение ишемической болезни сердца

Следующее растение, которое чрезвычайно хорошо себя проявило при ишемической болезни сердца — это липа. У липы надо использовать листья. Когда есть возможность — в весенне-летнее время пациенты со стенокардией могут употреблять сок листьев липы. Он делается просто: листочки измельчаются любым способом, сейчас этих способов много, вплоть до того, чтобы порезать ножом или на старой советской механической мясорубке, или современными блендерами

измельчить. И к одной части этих измельченных листьев добавляется пять частей питьевой воды. Перемешивается это все полчаса, чтобы постояло, а через полчаса процедить, и пациент этот стаканчик выпивает в течение дня. Больше дня этот сок не стоит, к сожалению. Стакан выпивается в том случае, если нет ограничений для приема жидкости. Если есть дополнительные осложнения, отечный синдром, тогда этот стакан вычитается из общего питьевого рациона, для сердечных больных это очень важно. Можно делать из сухих листьев липы настои уже в зимнее время, когда свежие листья недоступны. Очень хорошим эффектом обладает спиртовая вытяжка. На сорокапроцентном спирте из листьев липы можно готовить настойку, и она оказывается очень эффективна. Кроме прямого улучшения состояния мышцы сердца и уменьшения интенсивности и частоты болевых приступов, настой и настойка листьев липы обладают еще и ангиопротекторными свойствами, что очень важно. Длительный ее прием защищает сосуды от повреждений и предупреждает развитие атеросклероза. У нее есть антиагрегантная активность, она одновременно разжижает кровь. Так что липа — одно из самых привлекательных растений, мы ее широко применяем в связи с этим.

Третье растение в этом перечне — донник лекарственный. Можно применять его настои и настойку. Как всегда, когда мы говорим о деннике, мы предостерегаем, что собран донник должен быть правильно, потому что это растение не токсичное, не содержит ядовитых компонентов, но если его неправильно заготовить, в нем могут образовываться ядовитые вещества группы дикумаринов и они могут вызвать серьезные осложнения в виде разрушения эритроцитов. Называется это гемолиз эритороцитов, гемолитическая анемия. Можно серьезно пострадать. Если донник высушен правильно, то трава донника остается светло-зеленого цвета, а цветки сохраняют желтый окрас. Они становятся чуть бледнее, чем свежие, но остаются желтыми. Если вы видите донник, в котором есть темные пятна любого цвета, темно-коричневые или черные тем более, а цветки утратили свою желтую окраску — это сырье нужно выбросить и ни в коем случае не применять. Происходит это в тех случаях, когда сырье держат влажным, происходит реакция ферментации, образуются токсичные вещества. Донник обладает очень высоким обезболивающим эффектом при болях сердечного происхождения, он может даже останавливать нетяжелые приступы, и такие случаи пациенты нам описывали многократно, поскольку мы назначаем препараты донника достаточно широко, и люди, которые им пользуются постоянно, стараются его с энтузиазмом применять даже вопреки нашим рекомендациям. Поэтому у нас есть стихийные доказательства его высокого эффекта.

Профессор Е. Е. Лесиовская

10 декабря

Иконы Божией Матери, именуемой «Знамение»;
вмч. Иакова Персянина

Икона Божией Матери, именуемая «Знамение», изображает Пресвятую Богородицу, сидящую и молитвенно подъемлющую руки Свои; на груди ее, на фоне круглого щита (или сферы) — благословляющий Божественный Младенец — Спас Эммануил. Такое изображение Богоматери относится к числу самых первых Ее иконописных образов. Иконы Божией Матери, известные под именем «Знамение», появились на Руси в XI–XII веках, а называться так стали после чудесного знамения от новгородской иконы, случившегося в 1170 году. В этот год соединенные силы русских удельных князей, возглавляемые сыном суздальского князя Андрея Боголюбского, подошли под стены Великого Новгорода. Новгородцам оставалось уповать лишь на Божию помощь. Дни и ночи молились они, умоляя Господа не оставлять их. На третью ночь услышал архиепископ Новгородский Илия дивный голос, повелевающий ему взять из церкви Спаса Преображения на Ильиной улице образ Пресвятой Богородицы и вынести его на городскую стену. Когда икону переносили, враги пустили в крестный ход тучу стрел, и одна из них вонзилась в иконописный лик Богородицы. Из глаз Ее истекли слезы, и икона повернулась ликом к городу. После такого божественного знамения на врагов внезапно напал неизъяснимый ужас, они стали побивать друг друга, а ободренные Господом новгородцы бесстрашно устремились в бой и победили. В воспоминание чудесного заступничества Царицы Небесной архиепископ Илия тогда же установил праздник в честь Знамения Божией Матери, который и доныне празднует вся Русская Церковь.

Сайт Азбука.ру

11 декабря

Сщмч. митр. Серафима (Чичагова),
прмч. и исп. Стефана Нового

Растения, помогающие при ишемической болезни сердца

Очень хороший обезболивающий и улучшающий состояние миокарда эффект дает мелисса лекарственная, также великолепно работает в этих случаях буквица, чистец буквицецветный тоже в виде настоя и в виде настойки. Все виды чистеца обладают выраженным антиангинальным эффектом. Несколько слабее, но все-таки достаточно хорошо действует настойка и настой душицы, она тоже в этом ряду

присутствует. Чередование этих растений, иногда их совместное применение, может давать хороший результат. Большинство из перечисленных растений может устранять осложнения, которые дает базисная терапия. Например, эти растения — ангиопротекторы, и поэтому могут профилактировать периферические спазмы артериальных сосудов, которые иногда наблюдаются при высоких дозах бета-адреноблокаторов, даже высокоселективных, то есть не дающих в пороговых дозах осложнений. Они могут давать их при длительной терапии высокими дозами. Наши растительные средства этот побочный эффект могут устранять. Профилактируют они и такие осложнения, как повышения сахара в крови на фоне бета-адреноблокаторов, венозный застой на фоне ингибиторов кальциевых каналов, и т. д. Что очень важно подчеркнуть — среди этих растений есть по крайней мере названные мной донник и липа, которые позволяют при ишемической болезни сердца не назначать препараты ацетилсалициловой кислоты. Их антиагрегантные свойства совершенно сопоставимы с ацетилсалицилатами и вполне их заменяют. Еще кровь разжижают якорцы стелющиеся, душица, грыжник, василистник, лабазник. А широко рекламируемый аспирин достаточно коварен. Он может язву желудка обеспечить, причем множественную, и бронхоспазм приличный, и нарушения пищеварения.

Профессор Е. Е. Лесиовская

12 декабря

Мч. Парамона и с ним 370 мучеников, мч. Филумена, прп. Акакия

Микробиота

Говорят о том, что микроорганизмы — наши, но надо продолжить: и мы их тоже, потому что это братья наши старшие. Они раньше пришли в этот мир. И внешний облик человека формируется многими обстоятельствами, в том числе условиями существования эндогенного микробиоценоза или микробиоты. Величайший наш ученый, академик Александр Михайлович Уголев, предложил понятие биологической культуры. Это понятие — свод всех видов культур, начиная от этической, религиозной, духовной, физической культуры, нравственной и так далее, как способ корректного поведения человека в окружающем нас мире. И питание является составляющей частью этой биологической культуры. Между прочим, в 2014 году исполнилось 110 лет со дня присуждения первой Нобелевской премии русскому ученому Ивану Петровичу Павлову за исследование по физиологии пищеварительных желез. Он 50 лет проработал в ВМА, и я счастливый

человек, я побывал у него дома. Он был поповичем, отец его был священник, благочинный, «выбившийся из низов», матушка была поповна, потом попадья, десять детей, матушка абсолютно неграмотная, но удивительно добросердечная, духовная, интеллектуальная атмосфера была в семье. Четыре брата было в семье: Иван — старший, младшая — сестра, коллективные чтения, рассуждения о прочитанном, прослушивание музыки, мир звуков гораздо богаче мира слов. То есть, наверное, это создало предпосылки для того, чтобы расцвел гений родившегося на рязанской земле нашего выдающегося ученого. Иван Петрович в своей нобелевской речи сказал буквально следующее: «Кусок хлеба насущного был, есть и останется причиной страданий, а иногда и удовлетворения, в руках врача могучим средством лечения, в руках людей несведущих — причиной заболеваний». Это очень мудро. Содержание этого определения сейчас дополняется.

Главный гастроэнтеролог Санкт-Петербурга,
первый вице-президент научного общества
гастроэнтерологов России, заведующий кафедрой пропедевтики
внутренних болезней СЗГМУ им. И. И. Мечникова,
проф., д. м. н. Е. И. Ткаченко

13 декабря

Апостола Андрея Первозванного

Как закладывается здоровье человека

Целый ряд обстоятельств влияет на здоровье человека, в том числе очень важное — вскармливание новорожденных детей хотя бы до шести месяцев грудью. В это время идет заселение кишечника ребенка нормальной флорой, которая передается от мамы. Во-первых, ребенок должен родиться естественным путем, проходя через родовые пути матери, уже тогда он заселяется хорошей флорой; нужно рано приложить ребенка к груди, тогда он сразу получает иммунную защиту.

Мы в современном цивилизованном обществе утратили многие природные принципы нашего бытия, в том числе рождения ребенка, надо опять возвращаться уже с новым знанием к этим принципам, к старым принципам сосуществования с нашими микробами. А в последнее время мы, кстати, их убиваем антибиотиками, когда лечим простуду. Это очень большая проблема, в 1909 году Василий Парфенович Образцов, профессор кафедры терапии Киевского мединститута, но закончивший Военно-медицинскую медико-хирургическую

академию, вместе с женатым на его старшей дочери ассистентом Николаем Дмитриевичем Стражеско описали как казуистику инфаркт миокарда. Все факторы риска — мировые войны, все были налицо, только тогда разве что гиподинамия была с запахом конского навоза, а не бензина. Но по прошествии примерно сорока лет стал отмечаться взрывной характер распространения инфаркта, инсульта. С чем это связано? Это связано напрямую с началом применения антибиотиков. Флори и Чейн получили пенициллин, вместе с Александром Флемингом получили за это Нобелевскую премию в 1940 году. В 1942 году Ваксман получил стрептомицин и, что называется, пошло-поехало. Там, где надо и не надо, применяют антибиотики, и не только для лечения болезней, но и в быту. И результат — за последние 40 лет взрывной характер инфаркта, гипертонии, инсульта. Я разработал три принципиальных направления в формировании заболеваний в процессе ноосферогенеза. Во-первых, это невроз и психоз. Вредные пристрастия, при помощи которых происходит уход в иллюзорный мир. Алкоголь, наркотики, игромания и некоторые другие. Это заболевания, связанные со сломом генетического аппарата и с нарушением метаболизма в широком смысле этого слова. Метаболический синдром, о котором многие сейчас говорят, это второе направление. И третье — это дисбиоз в самом широком понимании.

Профессор Е. И. Ткаченко

14 декабря

Прор. Наума, прав. Филарета милостивого

Диагноз — дисбактериоз

Анализ кала на дисбактериоз — лучше, чем ничего, но не более того. Я больше верю клиническим проявлениям дисбиоза — это различные кишечные расстройства, это урчание в области цекум. Цекум, между прочим, это бродильный чан. А две трети микроорганизмов находятся в кишечнике прежде всего в толстой кишке. Поэтому расстройства стула в ту или другую сторону, особенно в сторону диареи, урчание, вздутие — являются проявлением дисбактериоза. Особенно эти симптомы появились на фоне более или менее длительного приема антибиотиков. Второе обстоятельство — аппендицит. Есть данные о том, что воспаление аппендикса — это определенный вид инфекции. Пик аппендэктомии функционально близок зависимости, связанной с псевдотуберкулезом. Поэтому когда удаляют аппендикс — это не очень хорошо, потому что аппендикс — это цербер, который является органом защиты, иммунитета и микробиоты. А иммунитет в значительной

мере — это иголка, которая следует за микробиотой. Поэтому надо докармливать наши микроорганизмы. Теперь говорят уже не о семи тысячах, а о тридцати, тридцати четырех тысячах. Десять в одиннадцатой, десять в двенадцатой степени колониеобразующих единиц на один грамм фекалий.

Мы приглашали выступать Барри Маршалла из Австралии. Он сделал революцию в гастроэнтерологии. Он открыл роль геликобактера, субаэроба. Гастриты, язвы и рак, которых в Санкт-Петербурге 2/3, 64–65 %, они ведь ассоциированы с этим эффектом. У россиян из десяти у девяти есть геликобактер. Это не значит, что все заболеют. Заболеет один из десяти. Нужны другие условия. Один из десяти заболеет язвой. Тот, у которого не 1, а 1,5 биллиона обкладочных клеток, нулевая группа крови, стрессовые ситуации дома, на работе. Раньше по поводу язвы назначалось 4–6 недель стационарного лечения, через оперативное вмешательство. Сейчас в цивилизованных странах плановых операций по язве нет. В Европе 0,04–0,06 % оперированы, и то по социальным показаниям. У нас только экстренные.

Профессор Е. И. Ткаченко

15 декабря

Прор. Аввакума, прп. Афанасия, затворника Печерского

Как бороться с дисбактериозом

Сейчас есть препараты, с помощью которых люди сами выращивают некоторые кефиры — тибетский гриб и некоторые другие. Кисломолочные продукты, если нет непереносимости молока, это полезно. Если есть противопоказания, то нужно периодически принимать про-, пре-, син-, сим- и метабиотики. Пробиотики — это живые микроорганизмы, в основном бифидо-, лактофлора, энтерококкус фециус, некоторые штаммы. Симбиотики — это несколько пробиотиков. Синбиотики — это пробиотики с пребиотиками. Пребиотики — это метаболиты, необходимые для роста и развития микроорганизмов. Метабиотики — это пробиотики, продуцирующие полезные вещества, в том числе и антибактериальные. Скажем, энтероцины. Тот же метафлор отечественный, или ламинолакт, — они продуцируют антибактериальные субстанции, и в ряде случаев их эффект сопоставим с эффектом некоторых антибиотиков. Нужно пойти посоветоваться с врачом и приобрести. Во время экзаменов уставшим студентам я советую поливитамины. Хотя естественные витамины лучше, но можно принимать шесть природных изоформ витамина С. Это те же 400 граммов свежих фруктов и овощей,

и в некоторых случаях про- и пребиотики. Или начинается эпидемия гриппа, или другие заболевания — принимайте про- и пребиотики. Самое полезное — это вытяжки из фруктов и овощей. Из овощей это бульоны, из фруктов это компот, раньше взвары были. Горячий компот — совершенно прекрасный напиток. Настои, российский сбитень, который мы совершенно забыли. Травяные чаи — витаминоносители. Мелисса, репяшок, лабазник. В России у нас же не было черного чая. Чай вначале принимали в лечебных целях. Родина чая — Китай. Культуру современного чая создали англичане. Все дело в гармонии, в пропорциях.

Профессор Е. И. Ткаченко

16 декабря

Прор. Софонии, прп. Саввы Сторожевского, Звенигородского

Говоря о защите равновесия здоровья, мы должны понимать, что в реальности здоровых людей нет. Если подвергнуть любого внешне здорового человека подробному обследованию, врачи всегда найдут какие-либо болезни. Я не встречал человека, у которого было бы лишь одно нарушение. Обычно заболеваний несколько. Поэтому, говоря о защите равновесия здоровья, то есть о профилактике, нам практически всегда приходится приступать в первую очередь к возвращению равновесия здоровья. Западная медицина пытается «точечно» лечить болезнь: невропатолог лечит бессонницу, гастроэнтеролог лечит дискинезию желчевыводящих путей (ДЖВП), дерматолог лечит кожные сыпи. Но при ДЖВП нарушена периодичность выделения гормона холецистокинина, который обладает возбуждающим действием на психику. Кроме того, нарушение выделения желчи приводит к недостаточности пищеварения, а следовательно, возможны кожные сыпи. В целом, все три патологии — бессонница, несварение и дерматит — могут являться следствием одного процесса — ДЖВП. Это означает, что «точечное» лечение каждой болезни узким специалистом, конечно, может привести к улучшению, но вряд ли завершится полным выздоровлением болящего. Мы должны заниматься восстановлением равновесия здоровья во всей взаимосвязи нарушений органов и систем. Еще в XIX веке священномученик Серафим Чичагов писал: «...диагноз должен обнимать все болезненные изменения, происшедшие в больном организме. Как в физиологическом, так и в анатомическом отношении, не *ограничиваясь одним навязыванием ярлыка болезни*, а разъясняя способ происхождения болезненных явлений и *взаимное между ними отношение*...»

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

17 декабря

Вмц. Варвары, прп. Иоанна Дамаскина, свт. Геннадия, архиеп. Новгородского

Молитва святой великомученице Варваре об исцелении от душевных недугов

Святая славная и всехвальная великомученице Христова Варваре! Собрании днесь в храме твоем Божественнем людие, и раце мощей твоих покланяющиися и любовию целующии, страдания же твоя мученическая и в них Самого страстоположника Христа, давшаго тебе не точию еже в Него веровати, но и еже по Нем страдати, похвалами ублажающе, молим тя, известная желания нашего ходатаице: моли с нами и о нас умоляемаго от твоего благоутробия Бога, да милостивно услышит нас, просящих Его благостыню, и не отставит от нас вся ко спасению и житию нуждная прошения, и дарует христианскую кончину животу нашему: безболезненну, непостыдну, мирну, Божественных таин причастну; и всем на всяком месте, во всякой скорби и обстоянии, требующим Его человеколюбия и помощи, великую Свою подаст милость, да благодатию Божиею и твоим теплым предстательством, душею и телом всегда здравии пребывающе, славим дивнаго во святых Своих Бога Израилева, не удаляющего помощи Своея от нас, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

18 декабря

Прп. Саввы Освященного, свт. Гурия, архиеп. Казанского

Как можно возвратить равновесие здоровья?

При создании методики возвращения равновесия здоровья мы учитывали основные принципы фитотерапии. Во-первых, безопасность: отказ от использования ядовитых растений. Потому что главным принципом врача должен быть принцип «не навреди». Во-вторых, толерантность. Известно, что одна и та же трава, травяной сбор или вытяжка из лекарственного растительного сырья эффективно работают в среднем два месяца. Поэтому мы используем в течение года шесть двухмесячных курсов возвращения равновесия здоровья (ВРЗ): три по два месяца — ВРЗ-1 и три по два месяца — ВРЗ-2. В-третьих, резистентность – одна травяная вытяжка подавляет устойчивость патогенных микроорганизмов в течение семи дней, поэтому мы чередуем фитопрепараты по седмице парами, каждую пару два месяца. Вот пример.

Первые два месяца — сборы печеночные № 1 и № 2н по седмице и с ними настойки иммунные № 1 и № 2н по седмице. Для улучшения гормональной регуляции назначаем настойку звездчатки дубравной и в холодное время года настойку родиолы розовой. Кроме того, для восстановления пищеварения в еду добавляются пищевые масла — укропа и кориандра.

В состав фитопрепаратов мы ввели следующие лекарственные растения.

1. Иммунопротекторы: имбирь (корни), исландский мох (слоевища), калину (кору), касатик болотный (траву), лапчатку прямостоячую (корни), овес молочной спелости, осину (кору), остролодочник (траву), смородину золотистую (листья), фиалку полевую (траву), череду трехраздельную (траву), шлемник обыкновенный (траву), яснотку белую (траву).

2. Гепатопротекторы: березу (листья июньские), бессмертник песчаный (цветки), календулу (цветки), кукурузные рыльца, мяту полевую (траву), пупавку красильную (траву), расторопшу пятнистую (траву), солянку холмовую (траву), цикорий обыкновенный (траву).

3. Нефропротекторы: березу (листья июньские), будру плющевидную (траву), василек прижаточешуйчатый (цветки), грыжник Бессера (траву), кукурузные рыльца, стальник пашенный (траву), шлемник обыкновенный (траву).

4. Противодисбактериозные: мелиссу лекарственную (траву), подорожник большой (листья), ромашку лекарственную (траву), фиалку полевую (траву), чабрец Палласа (траву).

5. Поливитаминные: крапиву двудомную (листья), рябину обыкновенную (плоды), смородину золотистую (листья).

6. Противовирусные: вытяжки из исландского мха, девясила, иссопа, калгана, лабазника, осины, мелиссы, репяшка, ромашки, чабреца.

7. При изжоге используются вытяжки травы алтея, цветков мальвы лесной, травы хатьмы тюрингенской.

8. Для улучшения состояния поджелудочной железы: бессмертник песчаный (цветки), лабазник вязолистный (траву с цветками), коровяк скипетровидный (траву), хатьму тюрингенскую (траву). Для нормализации пищеварения и ликвидации запоров и вздутий в питание вводятся пищевые масла укропа, кориандра, базилика, цикория, девясила, иссопа, шиповника и др.

9. Гормональные гармонизаторы. Нормализовать работу эндокринной системы удается с помощью применения вытяжек звездчатки дубравной, родиолы розовой, мелиссы, имбиря, лопуха, одуванчика. При необходимости добавляются иные мягкие средства.

10. Психотропные растительные препараты. При преобладании процессов возбуждения, страхах, бессоннице мы рекомендуем

успокаивающие травы вместо чая и кофе — душицу, лабазник, мелиссу, мяту, ромашку, череду. При преобладании процессов торможения, депрессии, сонливости мы рекомендуем днем адаптогены (родиола, женьшень, лимонник, левзею и др.) в настойках и травяные чаи: аир, девясил, мелиссу, репяшок, цикорий. Травы не смешиваются и пьются по одной как чай. Щепоть травы бросают в стакан, заливают крутым кипятком и прикрывают крышкой. Через 5–10 минут процедить и пить. Если же говорить о стимуляторах — чае или кофе, то если их невозможно «бросить», советуем только один раз, утром. Некоторые не могут сразу отказаться от стимуляторов. Ну что ж, по возможности. Хорошо также пить цикориевый «кофе», который к латиноамериканскому кофе, как известно, никакого отношения не имеет.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

19 декабря

Свт. Николая, архиеп. Мир Ликийских, чудотворца

Слепые прозревают, хромые ходят и мертвые восстают...

«Шкатулкой чудес» Николая Угодника называют Свято-Николаевский Рыльский мужской монастырь на западе Курской епархии. Здесь как нигде чувствуется присутствие святителя, его благодатное покровительство всем: и людям, и... птицам. Недаром пара ласточек свила гнездо прямо над иконой Николая Чудотворца, над входом в храм.

— А в эту вот пещеру раньше уходили схимники в затвор, — насельник монастыря инок Иоаким показал в сторону темнеющей на взгорке глиняной пещеры. — Теперь ее вновь раскапывают по благословению настоятеля обители старца архимандрита Ипполита. После того как монастырь вернули Русской Православной Церкви, глина в пещере стала целебной, и ее стремятся увезти с собой паломники. Достоверно известно, что здесь, у пещеры, рядом со святым источником, являлся людям сам святитель Николай. Он и меня привел в монастырь, искупить грех юности...

...Как-то раз здесь завязла в грязи машина. Проливной дождь, вокруг ни души. Паломники, спешившие в дорогу, ни на что более не надеясь, взмолились: «Святитель Николай, помоги нам!» В это время двое наших монахов в келье почувствовали неодолимое желание пойти к пещере, на источник, несмотря на плохую погоду. Придя, они увидели завязшую в грязи машину и двух почти отчаявшихся мужчин, которые посмотрели на них как на чудо.

Вся братия в монастыре знает, что легче всего молиться святителю Николаю и что быстрее всех слышит молитву святой Николай.

Однажды к нам в монастырь привезли давно парализованную женщину. После усердной молитвы ее несколько раз окунули в святой источник, на третий раз в ее руки и ноги вернулась сила, и женщина сама, без посторонней помощи, вышла из воды.

По просьбе родственников в монастырь заехала реанимационная машина «скорой» с мужчиной, который после автокатастрофы находился в состоянии комы. Его занесли в храм. Старец Ипполит отслужил молебен святителю Николаю, но это не принесло больному облегчения. Тогда архимандрит Ипполит сказал: «Езжайте в больницу, а по дороге читайте акафист Николаю Чудотворцу». И вновь было явлено чудо. На полпути мужчина пришел в сознание и очень скоро излечился от тяжелых ран, грозивших ему неминуемой смертью.

20 декабря

Свт. Амвросия, еп. Медиоланского, прп. Нила Столобенского, прп. Антония Сийского, прп. Иоанна постника в Ближних пещерах

Каждое растение содержит сотни действующих веществ, среди них витамины и микроэлементы. Постоянно чередуя употребление лекарственных растений в течение года, мы насыщаем организм широким спектром биологически активных веществ и ликвидируем возможные дефициты. Биологически активные компоненты растительного происхождения используются в качестве комплементарной (дополнительной) терапии с целью поддержания в физиологических пределах системы гомеостаза. То есть они отнюдь не противопоказаны при параллельном использовании лекарств. И когда меня спрашивают: «А можно ваши травы вместе с лекарствами?» — я говорю: «Да, можно». Фитопрепараты при совместном применении с лекарствами, с одной стороны, уменьшают побочные эффекты химии, а с другой стороны, усиливают действие аптечных препаратов. Хотя, по возможности, лучше от химических воздерживаться.

Оценивая состояние равновесия здоровья, мы всегда и постоянно держим в поле зрения фармацевтический статус пациента, то есть анализируем изменения, происходящие в организме под воздействием принимаемых аптечных лекарств. Многие болящие, которые приходят к фитотерапевту, не только «пропитаны» химическими лекарствами, но и зависят от них. От некоторых лекарств резко и сразу отказаться нельзя, потому что возможен синдром отмены. Он может быть не фатальным, например, после прекращения приема транквилизаторов может развиться бессонница и усилиться тревожность.

Но синдром отмены может быть опасным. Например, гипертонический криз может произойти после одномоментного прекращения приема гипотензивных средств. Учитывая такие случаи, мы расписываем программу постепенного уменьшения дозы подобных препаратов.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

21 декабря

Прп. Потапия, апп. от 70-ти Сосфена, Аполлоса, Кифы, Тихика, Епафродита, Кесаря и Онисифора

Используя лекарственные травы-гепатопротекторы, то есть защищающие и восстанавливающие печень, мы восстанавливаем нормальный метаболизм, то есть нормальные процессы превращения веществ в организме. Так мы устраняем последствия не только поражений печени и почек химическими лекарствами, но и хронических отравлений пищевыми токсинами. А желчегонные травы выводят токсические вещества. Кроме того, желчные кислоты при нормальном выделении из печени в кишечник обеспечивают нормальное опорожнение кишечника (раз) и подавляющее патогенную микрофлору действие (два).

Таким образом, часто уменьшаются запоры и дисбактериоз. Используя нефропротекторы, мы восстанавливаем очищающую работу почек. Здесь уместно напомнить мнение священномученика Серафима (Чичагова), который в результате медицинской практики пришел к выводу, что состав крови является определяющим фактором болезни. Во главу угла он ставил очищение организма: «Кровь делается источником всех болезней, если в ней задержатся и скопятся негодные и вредные вещества».

Но в его время медицинское диагностическое оборудование было не так развито, как сегодня. И сейчас мы можем по биохимическому анализу крови увидеть результат фитотерапии. Например, при повышенном билирубине, АлАТ, АсАТ травы-гепатопротекторы восстанавливают печень, и на повторном анализе через два месяца мы увидим снижение этих показателей. А при повышенных почечных пробах — в мочевине, креатинине и мочевой кислоте после трав-нефропротекторов мы в биохимии крови увидим их нормализацию через два месяца. Это практически доказывает происшедшее очищение крови. Система детоксикации организма включает применение сорбентов — растений, которые выводят токсины из кишечника: ряски, лопуха и одуванчика. Тем самым уменьшаются эндотоксикоз и нагрузка на печень и почки.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

22 декабря

Зачатие прав. Анною Пресвятой Богородицы; пророчицы Анны, матери пророка Самуила

Молитва детей не имущих св. Анне

Благоугодный корень, израстивший былие благоплодное и вечноцветущее — препетую Богородицу, из Нея же произыде Начальник жизни и Совершитель веры Иисус Христос, многоточный источник, из неяже произыде, яко поток сладости и река мира Благословенная в женах, источающая бездну благ и неизреченное море благости и бесконечного блаженства. Предопределенная чревоносити несравненно Светлейшую лучей солнечных, Сяже прозреша и проповедаша пророческие трубы. Познанная от Плода ея, Царицы Ангелов и вышшей сущей небес, яко сосуд избранный Святаго Духа и вместилище благодати яснейшее. Образ праведности и непорочного жительства и мудрости луг благоуханный и сладкоблаговонный. Исполняющая законная повеления в правости сердца и горящем благоговении и всяким тщанием со блаженным своим супругом и богоносцем Иоакимом. Божественным волением зачавшая в старости маститей и рождшая прежде век предопределенную родитися Матерь Божию. Прамати всемилостивого и всещедраго Бога, готовое заступление и предстательство с верою привегающих к тебе, утешение страждущих и покой скорбящим, благодатию Внука твоего показующая безчадных и неплодных жен благочадны, приими и моление нас грешных и преложи печаль безчадия молящихся тебе в радость.

Даждь плод чрева призывающим тя, разрешая мрак их безплодия и, яко разрешение безплодия, безчадных жен благочадны сотвори увлажающих тя и славословящих Богочеловека — Внука твоего и Создателя и Господа.

23 декабря

Свт. Иоасафа, еп. Белгородского

Проблему дробления процесса болезни на нозологические формы можно проиллюстрировать на примере такого неизлечимого заболевания, как атопический дерматит. Изнурительный круглосуточный кожный зуд, корки и сыпи, постоянные обострения мучают болящих долгие годы. Вот уж поистине такие болящие близки к пониманию мучений Иова многострадального! Но хороший результат лечения возможен только при тщательном анализе гормональной сферы, обследовании нарушений пищеварения, желчевыводящих путей, изучении возможности дисбактериоза кишечника. Иногда даже простое назначение травяных сборов с бессмертником песчаным и лабазником

открывает сфинктер Одди, высвобождает протоки поджелудочной железы и печени и может полностью очистить кожу. А что мы встречаем на приеме в поликлинике? Кроме назначений гормональной мази у дерматолога, болящий вряд ли получит что-либо действенное.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

24 декабря

Прп. Даниила Столпника, прп. Никона Сухого в Дальних пещерах

Возвращение здоровья

Отбор для анализа ключевых нарушений равновесия здоровья можно провести по расспросу и простым лабораторным исследованиям, доступным для каждой районной поликлиники.

1.Регистрация давления, пульса и температуры тела хотя бы два раза в неделю.

2.Общий анализ крови и биохимия крови в наши дни берутся одним уколом в вену, — в биохимию входят глюкоза, холестерин, печеночные пробы (билирубин, АлАТ, АсАТ), почечные пробы (мочевина, креатинин, мочевая кислота).

3. УЗИ брюшной полости и почек.

4. Общий анализ мочи с микроскопией осадка и поиском кристаллов.

5. Копрограмма.

Этот простейший минимум обследований уже позволяет выявить главные, узловые отклонения равновесия здоровья, на которых формируется множество проблем, проявляющихся в более позднем периоде жизни человека. Конечно, нередко необходимы и дополнительные исследования (суточное мониторирование сердца, допплерография сосудов, анализ кала на дисбактериоз, УЗИ половых органов, ПЦР на скрытые инфекции, а также иные, назначенные врачом).

В систему отбора для методики ВРЗ входит обследование почек. Это УЗИ и почечные пробы — биохимический анализ крови из вены на мочевину, креатинин и мочевую кислоту, а также общий анализ мочи. На УЗИ почек нередко находят нарушения минерального обмена (НМО), песок, соли, камни (конкременты), кисты. Это является показанием к назначению лекарственных трав-нефропротекторов, защищающих и восстанавливающих почки. Благодаря мочегонному действию растений удается вывести токсины, соли и камни из почек. Для более эффективной работы рекомендуется сделать микроскопию осадка мочи. Под микроскопом видны оксалаты кальция, ураты кальция, фосфаты и карбонаты кальция. Этот

анализ нарушений обмена веществ позволяет назначить правильную диету. УЗИ брюшной полости и почек обязательно всем по одной простой причине: многие травы обладают желчегонным или мочегонным действием, а если в желчном пузыре или почках есть песок или камни, они могут начать выходить и давать неприятные симптомы.

Врач-фитотерапевт А. А. Алифанов

25 декабря

Свт. Спиридона, еп. Тримифунтского, чудотворца

Святитель Спиридон Тримифунтский родился в конце III века на острове Кипр. О его жизни сведений сохранилось мало. Известно, что он был пастухом, имел жену и детей. Все свои средства он отдавал на нужды ближних и странников, за это Господь вознаградил его даром чудотворения: он исцелял неизлечимо больных и изгонял бесов. После смерти жены, в царствование императора Константина Великого (306–337), он был избран епископом города Тримифунта. В сане епископа святитель не изменил своего образа жизни, соединив пастырское служение с делами милосердия. По свидетельству церковных историков, святитель Спиридон в 325 году принимал участие в деяниях Первого Вселенского Собора. На Соборе святитель вступил в состязание с греческим философом, защищавшим Ариеву ересь. Простая речь святителя Спиридона показала всем немощь человеческой мудрости перед Премудростью Божией. Все житие святителя поражает удивительной простотой и силой чудотворения, дарованной ему от Господа. По слову святителя пробуждались мертвые, укрощались стихии, сокрушались идолы. Когда в Александрии патриархом был созван Собор ради сокрушения идолов и капищ, по молитвам отцов Собора пали все идолы, кроме одного, самого почитаемого. Патриарху в видении было открыто, что идол этот остался для того, чтобы быть сокрушенным святителем Спиридоном Тримифунтским. Вызванный Собором святитель сел на корабль, и в тот момент, когда корабль пристал к берегу и святитель ступил на землю, идол в Александрии со всеми жертвенниками повергся в прах, чем возвестил патриарху и всем епископам приближение святителя Спиридона.

В праведности и святости прожил святой Спиридон земную жизнь и в молитве предал душу свою Господу (ок. 348 года). В истории Церкви святитель Спиридон почитается вместе со святителем Николаем, архиепископом Мирликийским.

Мощи его покоятся на острове Корфу в церкви его имени (кроме десной руки, которая в Риме).

26 декабря

Мц. Лукии, прп. Аркадия Новоторжского, прп. Мардария, затворника Печерского

Хронический гепатит

Страдальцев, которые пожизненно имеют заражение вирусами гепатита, довольно много. Все, что мы сейчас будем говорить, касается поддержки здоровья этих людей на протяжении многих лет, не в остром периоде гепатита, а когда идет реабилитация и профилактика обострений. Здесь фитотерапия очень уместна и очень многое может. Помощь таким пациентам должна начинаться с работы с иммунной системой. Потому что проявление любого вируса — это всегда следствие иммунодефицита, какие бы причины ни вызывали эту ситуацию. Поэтому здесь очень важно поддерживать иммунную систему круглый год. Это периодическое чередование, но постоянный прием ряда иммунных настоек. Они чередуются парами по одной неделе, и при этом каждая пара два месяца.

Это самый идеальный вариант, но когда речь идет о людях, далеко живущих от города и от того места, где есть эти средства, тогда можно допускать и четыре месяца приема двух настоек, но лучше все-таки каждые два месяца составы настоек менять. У таких пациентов их применение нужно усиливать в период начиная с сентября и по март в нашем северном регионе растениями-адаптогенами. Конечно, если нет к ним противопоказаний.

Перечислим эти растения: это женьшень, это лимонник, родиола, левзея, заманиха, элеутерококк. Обычно они применятся в виде спиртовых извлечений, достаточный их ассортимент есть в аптеках. С этими средствами в России нет проблем. Но нужно быть осторожными у детей, нельзя применять их на высоте простуды, когда высокая температура. Нельзя применять их при высоком давлении, при нарушениях сна, крайне осторожно осуществляется их выбор, если наслаивается онкология, здесь только врач может назначать, и пациент, лечась самостоятельно, может принести себе вред. В остальных случаях они очень успешно работают. Начиная с сентября, двухнедельный курс, две недели перерыв. Пациентам с гепатитом чрезвычайно актуально адаптогены, они привносят целый ряд положительных эффектов.

Кстати, из всех этих растений самое предпочтительное — это лимонник китайский, хотя гепатопротекторные свойства, то есть способность поддерживать обменные процессы именно в клетках печени, есть у всех адаптогенов, но лимонник в этом отношении самый эффективный.

Профессор Е. Е. Лесиовская

27 декабря

Мчч. Фирса, Левкия, Каллиника, мчч. Филимона, Аполония, Ариана и Феотиха

Борьба с вирусом гепатита

Вирус гипатита может быть активным, в любой момент может вызвать обострение. Практически его можно убить только вместе с клетками, потому что память о вирусе живет в клетке. Это паразит такой, очень мелкий. Он пожизненно сопутствует человеку, в любой момент может взрывоопасно измениться ситуация, поэтому очень важно применять растения с противовирусной активностью. К растениям, которые в данном случае высокоэффективны, мы бы отнесли следующие.

Из растений, которые требуют осторожности, назовем аир. Но аир требует внимательного отношения, потому что он активизирует пищеварение, он усиливает образование желчи, стимулирует желчный пузырь и вообще он активизирует процессы, связанные с печенью. Поэтому его строго в ремиссию только можно применять. Зато у него хороший, выраженный широкого спектра противовирусный эффект, поэтому это растение мы здесь упоминаем.

Из растений, которые гораздо мягче в этом плане и их смело можно назначать — это душица, это чабрец, богородская трава, троицин цвет. Но душицу с чабрецом мы не сочетаем. И эффект, и состав у них близкий, поэтому нет смысла вместе их применять, их можно чередовать. Великолепное противовирусное растение со многими-многими положительными свойствами — это мелисса, она богатейший источник самых разных воздействий на организм. Мелисса — одно из растений-ключей, открывающих многие лечебные двери. Упомянем и остролодочник, пупавку, лабазники — оба вида. Противовирусный эффект есть и у крымской лаванды. Можно пить как чай репяшок, это тоже хорошо. Репяшок вообще одно из ключевых растений, потому что у него много свойств. В данном случае у нас есть три органа очищения: печень с желчным пузырем — это один блок, кишечник — это вторая возможность организма очищаться от шлаков, и третье — это почки с их мочевыделительной системой.

Когда страдает печень, мы обычно часть токсической нагрузки переносим на почки. И тогда в комплексе мы используем растения с нефропротекторным действием, то есть улучшающим питание почек, усиливающим их работу по борьбе с токсическими веществами. Потоки токсических веществ надо перераспределить. Печень и почки очень тесно завязаны друг с другом. Поэтому, если есть возможность, врач должен оптимизировать обменные процессы и помочь больному часть нагрузки с печени снять. Можно применять настойки, но мы

советуем их деалкоголизировать кипятком, при этом их свойства полностью сохраняются. Приведу пример: такая настойка, как мелисса, ее аромат всем известен. Казалось бы, он должен с горячей водой, с кипятком уйти. Есть, конечно, небольшие потери эфирного масла, несомненно, без них не обойтись, но это не сказалось ни на разнообразии лечебных эффектов, ни на их силе. Итак: категорическое условие — убирать спирт. Он не должен даже в малых количествах попадать в печень.

Профессор Е. Е. Лесиовская

28 декабря

Собор Крымских святых; сщмч. Илариона, архиеп. Верейского, прп. Трифона Печенгского; Собор Кольских святых

Пациенты, страдающие гепатитом, не всегда могут ощущать правильно свое состояние. У них долгие месяцы может не быть никаких плохих проявлений, и тяжелых тем более. Они себя могут вполне бодро чувствовать, но при этом процесс в печени может идти негативным образом. Поэтому необходим контроль, не реже чем раз в два месяца. Я советую все печеночные ферменты своим пациентам смотреть не реже одного раза в два месяца. Билирубин обязательно, биохимический анализ крови лучше делать полный, потому что там есть еще важные показатели — общий белок, там есть показатели функции почек. Такое условие нужно соблюдать в первые два года лечения. Впоследствии уже можно решать: если повторные анализы все время стабильны, можно реже контролироваться. Результаты анализов показывают, что улучшаются ферментные системы, улучшается уровень билирубина, и примерно через 4–6 месяцев мы видим уже отчетливую динамику образования антител, то есть иммунология идет на улучшение. Нередки случаи, когда мы уже имеем отрицательные результаты, когда начинают уже доктора, которые наблюдают параллельно с нами, говорить: «Кто же вам поставил диагноз? У вас нет гепатита». Не верят, что фитотерапия может помочь. Но еще раз подчеркну: пациенты, лечащиеся у фитотерапевта, должны учитывать назначения других врачей. К примеру, проконсультировались с гинекологом или дерматологом, или по поводу другой болезни. Нельзя, например, использовать в период хронического гепатита иммунодепрессанты. Нужно очень внимательно относиться к «палитре» препаратов, которые человек вынужден получать, потому что нет ни одного лекарства, и растения здесь тоже не исключение, которое не проходило бы через печень.

Профессор Е. Е. Лесиовская

29 декабря

Прор. Аггея, прп. Софии Суздальской, мч. Марина

Диета и гепатит

Лечение гепатита начинаем с диеты, и она должна быть весьма строга. Алкоголь, естественно, исключается полностью, очень желательно вообще отказаться от всех вредных привычек, от курения, от веществ, стимулирующих и активирующих организм, энергетических напитков, которые заведомо обогащены стимуляторами нервной системы, — все это наносит большой вред печени. Печени вредна также и кола, и фанта, и многие искусственные напитки из-за большого количества синтетических веществ, агрессивных по отношению к ферментам печени. Это все желательно исключить категорически. Также надо исключить консервы, на год по крайней мере, исключаются все продукты питания, напрягающие печень, стимулирующие ее, потому что она должна жить в комфортных условиях хорошего добротного питания. Вследствие этого мы убираем из питания: чеснок, лук, редьку, хрен, кетчупы, майонезы, само собой — жирное и жареное.

Профессор Е. Е. Лесиовская

30 декабря

Прор. Даниила и трех отроков: Анании, Азарии и Мисаила

Беседа профессора Е. Е. Лесиовской и врача-фитотерапевта А. А. Алифанова

А. Алифанов.: Идут месяцы, больной лечится у нас преимущественно безвредными травами, сборами, у нас имеются сборы против гепатита С, печеночные, восстанавливающие почки и печень...

Е. Лесиовская: Начинать желательно с восстанавливающих почки и печень сборов.

А. А.: Но вот случилась простуда, и человек все бросает, начинает пить антибиотик, жаропонижающие, а ведь лучше все-таки лечиться противопростудными сборами. Эти группы лекарств небезвредны для печени?

Е. Л.: Да, конечно. Здесь хочется подчеркнуть, что если пациент решил себе помогать травами, то логично воспользоваться тем, что начал делать. Всегда нужно начать лечение простуды с более усиленного приема наших иммунных настоек, особенно № 1 и № 4. Они как раз обладают выраженным противоинфекционным эффектом. Вирус

воспроизводит себя каждые два часа, поэтому если вы чувствуете, что вы простудились и на вас набросились эти микроорганизмы, то каждые два часа вы должны им давать отпор. Поэтому один раз приняли иммунную настойку № 1, через два часа иммунную настойку № 4, затем снова № 1, так их чередовать двое суток по крайней мере. При этом можно сохранить суточную дозу, уменьшив разовую дозу. Если пять капель три раза в день, то разовый прием две капли, и так подобно тому, какую суточную дозу подобрал вам врач.

А. А.: У нас вообще дозы низкие, по пять капель три раза в день, — это обычная средняя доза иммунных настоек, а одна пациентка рассказала, что она пыталась сделать семь капель на прием и ей это оказалось слишком много.

Е. Л.: Есть прекрасная история, когда пациента лечили еще в позапрошлом XIX веке от малярии хиной. И он так хотел быстро излечиться, что все назначенное врачом принял за один присест, и тут еще больше пожелтел, печень увеличилась и его с трудом спасли. Конечно, мы хиной не пользуемся, у нас более безопасные растения, но дозы должны быть разумными.

А. А.: Эти дозы отработаны уже десятилетиями, поэтому не надо ничего выдумывать, дозы должны быть минимальные, это уже проверено.

Е. Л.: Если к простуде возвращаться, то, конечно, следующий шаг — это взять противопростудные сборы №№ 1 и 2, и они уж точно не дадут разгореться пламени, воспалительный процесс, конечно, недельку протянется, но не будет высокой температуры, или она будет короткая, уйдут быстро катаральные явления, станет легче. Но подчеркиваем, больному, имеющему хронический гепатит, категорически запрещается переносить простуды на ногах, потому что это один из провоцирующих факторов, ослабляющих иммунитет, значит, создающих предпосылку, чтобы вирус гепатита мог поднять голову и начать активную борьбу с вашим организмом. Это опасная вещь, поэтому лучше вылежать неделю, а то и 10 дней, и не спешить, вести себя разумно.

А. А.: А если все-таки врач назначил что-то другое? А врачи обычно не следят за токсичным действием лекарств, потому что у них нет иных методов лечения простуды: обычно парацетамол, терафлю.

Е. Л.: О парацетамоле: этот препарат один из самых токсичных для печени, потому что анилиновые красители образуются во время преобразования этого вещества в организме, и когда печень уже пострадала, ослабла, она не может его безопасным образом преобразить, он окисляется, и дальше уничтожаются гепатоциты. Поэтому среди синтетических жаропонижающих препаратов безопасного для печени нет.

31 декабря

Суббота перед Рождеством Христовым; мч. Севастиана и дружины его, прп. Севастиана Пошехонского, свт. Модеста, архиеп. Иерусалимского

Молитва ко Господу нашему Иисусу Христу о даровании трезвости

Иисусе Сладчайший! Пьянство одолело меня! Душа моя изныла, исстрадалась вся от несчастной слабости моей! Не слажу я с собой — вот неутешная скорбь и беда моя. Боязнь и страх нападают на меня — не умереть бы от пьянства без покаяния! Страшусь, что враг — дьявол — вконец погубит меня и доведет до ада. Знаю, что своими силами мне не справиться с собою. «Я же беден и нищ, но Господь печется обо мне. Ты помощь моя и избавитель мой, Боже мой! Не замедли» (Пс. 39, 18). Господи Иисусе Христе! Ты Сам сказал: «Без Меня не можете делать ничего» (Ин. 15, 5), но «просите, и дано будет вам, ищите, и найдете, стучите, и отворят вам» (Мф. 7, 7).

Ты, Господи Иисусе Христе, расслабленных исцелял, прокаженных очищал, блудницу помиловал, разбойнику сказал: «Ныне же будешь со Мною в раю» (Лк. 23, 43). Коснись же, Милосердный, и моего расслабленного и блудного сердца Своею всесильною благодатью, влей в него силу и бодрость духа на борьбу со страстью пьянства, прогони дьявола-искусителя и пошли мне Ангела Твоего Хранителя, и имиже веси судьбами спаси меня, грешного и унылого, Господи! Ты Сам сказал: «Не хочу смерти грешника, но чтобы грешник обратился от пути своего и жив был» (Иез. 33, 11) и поэтому «пришел в мир спасти грешников» (1 Тим. 1, 15). Ты Сам Своими Божественными устами изрек: «Приходящего ко Мне не изгоню вон» (Ин. 6, 37). И вот я пришел к Тебе, надежда моя и прибежище! Плачу у Пречистых ног Твоих, Распятый за меня. «Не скрой от меня лица Твоего, не отвергни меня и не оставь меня, Боже, Спаситель мой!» (Пс. 26, 9), даруй мне силу и крепость воли, да изгоню вон гнездящуюся во мне страсть и да поживу в трезвении, благочестии и твердой вере в Тебя, Единого Истинного Бога Отца, Сына и Святого Духа. Аминь.

Поучение на Новый год

Аще кто во Христе, нова тварь (2 Кор. 5, 17)

Вот, возлюбленные братья и сестры, мы и новый год встречаем, 1880 от Рождества Христова. К разным новостям это еще новость. А мы все почти так сильно любим новости, каждый по своему характеру, наклонностям, привычкам, или по так называемой собственной специальности, по роду своих занятий, своей службы. Иной любит новые книги, новости газетные, журнальные, или новости по службе, иной обновки в одежде, дети любят новые игрушки, платья, гостинцы, —

но перечтешь ли все новости, которые занимают каждого из нас в жизни? Весьма странна, удивительна в каждом из нас страсть к новенькому. Ну что у вас новенького? — спрашивают обыкновенно при встрече со знакомыми или товарищами по службе. Видно, что у нас у всех есть что-то старенькое, что очень, очень надоело всем нам, что гнетет и давит всех нас, потомков Адамовых, и возбуждает сильную жажду к чему-то новому.

Что же это старенькое, что всем нам надоело? Это старенькое, ветхое — мы сами, братия мои, суета наша, грехи да страсти наши, эта старая нелепость, старая пакость, старая прелесть, глубоко насажденная в нас древним человекоубийцею, древним пакостником и прелестником — диаволом и сатаною. Вот что в нас старое, ветхое, что нам ужасно надоедает, при всей своей прелести, вот что повергает нас в нравственную дряхлость, немощь, апатию, и что сильно возбуждает в нас такую сильную жажду нового. Только не на те новости мы обращаем внимание, на которые должно, и не тех новостей ищем, которых надо: мы, будучи сами суетны, и за новостями гоняемся суетными, пустыми, ничтожными, которые или исчезают со своим появлением, или скоро наскучивают нам, переставая быть новостями. Какая же это действительная новость, которой мы должны искать, желать, которую должны действительно полюбить, к которой должны привязаться всем сердцем, всем существом нашим? — Эта новость есть благодать Божия, принесенная на землю воплотившимся Сыном Божиим, благодать обновления, примирения с Богом, прощения грехов, возрождения, освящения, обожения. Вот наша истинная, животворная, вечная новость, — благодать Господа нашего Иисуса Христа и обновление наших душ Божией благодатию. Мы должны возродиться, обновиться, обожиться, отбросить от себя с отвращением всякую прелестную нелепость и ветхость греховную, и жить в новости христианской жизни, свято, непорочно. Если кто во Христе, тот новая тварь, говорит святой апостол. Се нова вся творю, говорит Господь (Откр. 21, 5) то есть делаю всех новыми людьми...

Итак, с нового года будем непременно трудиться, с Божией помощью, над обновлением самих себя, — сделаемся новою тварию, с отложением ветхости греха. Итак, дальше от нас с нового года, всякий грех! Дальше низкое самолюбие, плотоугодие, сладострастие! Дальше гнев, ярость, ненависть, раздражительность, ругательства, хулы, ложь! Дальше пьянство, объедение! Дальше любостяжание, скупость, жестокосердие! Дальше леность и нерадение о спасении душ своих, дальше леность и невнимание к молитве, леность и косность к добрым делам! Займемся с нового года хорошенько своими душами, своим вечным спасением, своею вечною судьбою, и — своим обновлением. Аминь.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский

Приложение

Церковные праздники в 2016 году (по новому и старому стилю)

1 мая (18 апреля), воскресенье — ПАСХА ХРИСТОВА

Двунадесятые переходящие праздники

24(11) апреля, воскресенье — Вход Господень в Иерусалим

9 июня (27 мая), четверг — Вознесение Господне

19(6) июня, воскресенье — День Святой Троицы. Пятидесятница

Двунадесятые непереходящие праздники

19(6) января, вторник — Крещение Господне

15(2) февраля, понедельник — Сретение Господне

7 апреля (25 марта), четверг — Благовещение Пресвятой Богородицы

19(6) августа, пятница — Преображение Господне

28(15) августа, воскресенье — Успение Пресвятой Богородицы

21(8) сентября, среда — Рождество Пресвятой Богородицы

27(14) сентября, вторник — Воздвижение Креста Господня

4 декабря (21 ноября), воскресенье — Введение во храм Пресвятой Богородицы

7 января 2016 года (25 декабря), суббота — Рождество Христово

Великие праздники

14(1) января, четверг — Обрезание Господне и память святителя Василия Великого

7 июля (24 июня), четверг — Рождество Иоанна Предтечи

12 июля (29 июня), вторник — святых первоверховных апостолов Петра и Павла

11 сентября (29 августа), воскресенье — Усекновение главы Иоанна Предтечи

14(1) октября, пятница — Покров Пресвятой Богородицы

Церковные памятные даты (по новому и старому стилю)

1 февраля (19 января) 2009 года — день интронизации Святейшего Патриарха Кирилла

24(11) мая — день тезоименитства Святейшего Патриарха Кирилла

15(2) мая 1944 года — день кончины Святейшего Патриарха Сергия

17(4) апреля 1970 года — день кончины Святейшего Патриарха Алексия I

3 мая (20 апреля) 1990 года — день кончины Святейшего Патриарха Пимена

5 декабря (22 ноября) 2008 года — день кончины Святейшего Патриарха Алексия II

О постах и трапезе

Многодневные посты

Великий пост — с 14(1) марта по 30(17) апреля

Петров пост — с 27(14) июня по 11 июля (28 июня)

Успенский пост — с 14(1) августа по 27(14) августа

Рождественский (Филиппов) пост — с 28(15) ноября по 6 января 2017 года (24 декабря)

Однодневные посты

Среда и пятница в течение всего года, за исключением сплошных седмиц и Святок

Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления) — 18(5) января

Усекновение главы Иоанна Предтечи — 11 сентября (29 августа)

Воздвижение Креста Господня — 27(14) сентября

Сплошные седмицы

Святки — с 7 января (25 декабря) по 18(5) января

Мытаря и фарисея — с 22(9) февраля по 27(14) февраля

Сырная (Масленица)— с 7 марта (22 февраля) по 13 марта (28 февраля)

Пасхальная (Светлая) — с 2 мая (19 апреля) по 7 мая (24 апреля)

Троицкая — с 20(6) июня по 26(13) июня

О трапезе в праздники

По Церковному Уставу в праздники Рождества Христова и Богоявления, случившиеся в среду и пятницу, поста нет. В Рождественский и Крещенский сочельники и в праздники Воздвижения Креста Господня и Усекновения главы Иоанна Предтечи разрешается пища с растительным маслом. В праздники Сретения, Преображения Господня, Успения, Рождества и Покрова Пресвятой Богородицы, Введения Ее во храм, Рождества Иоанна Предтечи, апостолов Петра и Павла, Иоанна Богослова, случившиеся в среду и пятницу, а также в период от Пасхи до Троицы в среду и пятницу разрешается рыба.

Дни особого поминовения усопших

Суббота мясопустная — 5 марта (21 февраля)

Суббота 2-й седмицы Великого поста — 26(13) марта

Суббота 3-й седмицы Великого поста — 2 апреля (20 марта)

Суббота 4-й седмицы Великого поста — 9 апреля (27 марта)

Радоница — 10 мая (27 апреля)

Поминовение усопших воинов — 9 мая (26 апреля)

Суббота Троицкая — 18(5) июня

Суббота Димитриевская — 5 ноября (23 октября)

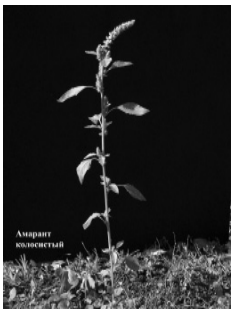
Не совершается браковенчание накануне среды и пятницы всего года (вторник и четверг), воскресных дней (суббота), двунадесятых, храмовых и великих праздников; в продолжение постов Великого, Петрова, Успенского и Рождественского; в продолжение Святок, с 7 января (25 декабря) по 19 (6) января; в течение Сырной седмицы (Масленицы), начиная с Недели мясопустной и в Неделю сыропустную; в течение Пасхальной (Светлой) седмицы; в дни (и накануне) Усекновения главы Иоанна Предтечи — 11 сентября (29 августа) и Воздвижения Креста Господня — 27 (14) сентября.

Пасхалия до 2025 года

Год	Прощеное воскресенье	Вход в Иерусалим	Пасха	Вознесение Господне	Троица	Петров пост
2016	13 марта	24 апреля	1 мая	9 июня	19 июня	15 дней
2017	26 февраля	9 апреля	16 апреля	25 мая	4 июня	30 дней
2018	18 февраля	1 апреля	8 апреля	17 мая	27 мая	38 дней
2019	10 марта	21 апреля	28 апреля	6 июня	16 июня	18 дней
2020	1 марта	12 апреля	19 апреля	28 мая	7 июня	27 дней
2021	14 марта	25 апреля	2 мая	10 июня	20 июня	14 дней
2022	6 марта	17 апреля	24 апреля	2 июня	12 июня	22 дня
2023	26 февраля	9 апреля	16 апреля	25 мая	4 июня	30 дней
2024	17 марта	28 апреля	5 мая	13 июня	23 июня	11 дней
2025	2 марта	13 апреля	20 апреля	29 мая	8 июня	26 дней

Аиран
лекарственный

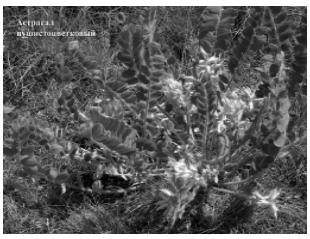
Алтей
лекарственный


Амарант
колосистый

Амброзия
полыниолистная

Акация белая

Астрагал нутовый


Астрагал
нуциестоцветковый

Белена
черная

Бешеный огурец

Бодра
плюшевидная

Василек
прижаточешуйчатый

Астрагал
эспарцетовидный

Бедренец
камнеломка

Белокопытник
гибридный

Вербейник
обыкновенный

Вероника
длиннолистная

Вероника Жакена

Вероника колосистая

Бересклет европейский

Бессмертник песчаный

Боярышник
отогнуточашелистиковый

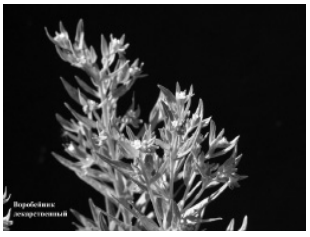
Бубенчик
лилеелистный

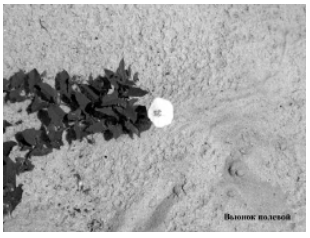
Бузина черная

Василек луговой

Василёк синий

Василистник
желтый


Воробейник
лекарственный


Вьюнок полевой

Вязель пестрый

Гвоздика песчаная

Вероника
седая

Вьюнок Попова

Гвоздика Андржеевского

Грыжник Бессера

Герань луговая

Горец перечный

Горец почечуйный

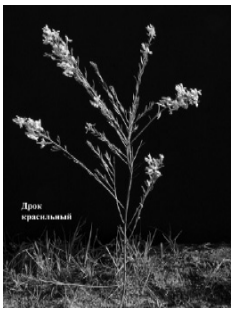
Горец птичий

Грыжник Бессера

Девясил британский

Гулявник Лезеля

Десурайния Софии


Дрок красильный

Дубровник чесночный

Дурнишник колючий

Дурнишник обыкновенный

Дудник обыкновенный

Дымянка Шлейхера

Дымянка Шлейхера

Ежовник сизый

Живокость полевая

Желтушник

Живучка женевская

Жимолость татарская

Василистник дубравный

Зверобой продырявленный

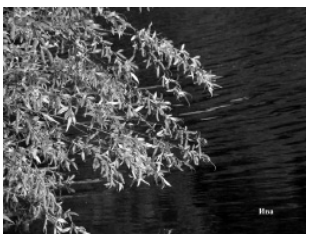
Вязель пестрый

Зопник клубненосный

Зопник колючий

Зубянка обыкновенная

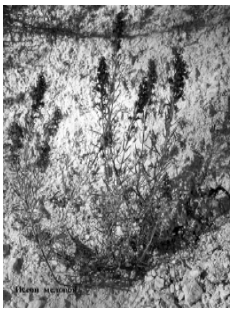
Змеиник европейский


Иван-чай

Иван-чай

Ивотник серый

Иссоп лекарственный


Иссоп меловой

Календула лекарственная

Кирказон лимонновидный

Ирис болотный

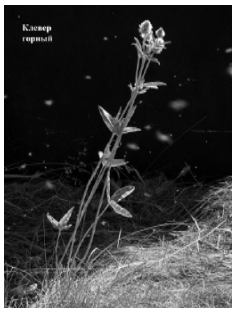
Каштан конский

Кормик широколистный

Клевер альпийский

Клен татарский

Крапива двудомная


Клевер горный

Клевер луговой

Клевер пашенный

Клоповник горный

Козлик днепровский

Козлец метелистый

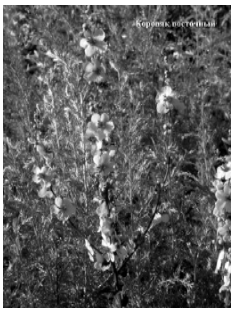
Козлобородник донской

Козлобородник сомнительный

Колокольчик болонский

Кошлик горная

Коровяк посевной


Коровяк постоянный

Коровяк
метельчатый

Коровяк
скипетровидный

Кориандр
посевной

Котовник
кошачий

Крестовник
Якоба

Купырь лесной

Лабазник
вязолистный

Ланчатая гусеница

Кубышка желтая

Лабазник
шестилепестный

Лопух большой

Ланчатка
серебристая

Застовець лекарственная

Лебеда
татарская

Лук угловатый

Лютик ползучий

Лук узколистый

Люцерна
посевная

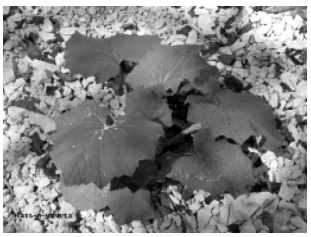
Льнянка дроколистная

Льнянка
обыкновенная

Лютик
ползучий

Мак самосейка

Люцерна
серповидная



Мальва лесная

Марь

Марьянник
дубравный

Мелисса
лекарственная

Молочай
Калличенко

Молочай лозоцветный

Мордовник
шароголовый

Морковь дикая

Мята перечная

Мята полевая

Нонея темная

Окопник лекарственный

Мыльянка лекарственная

Одуванчик лекарственный

Окопник крымский

Ольха серая

Осина

Осот розовый

Осинник двулетний

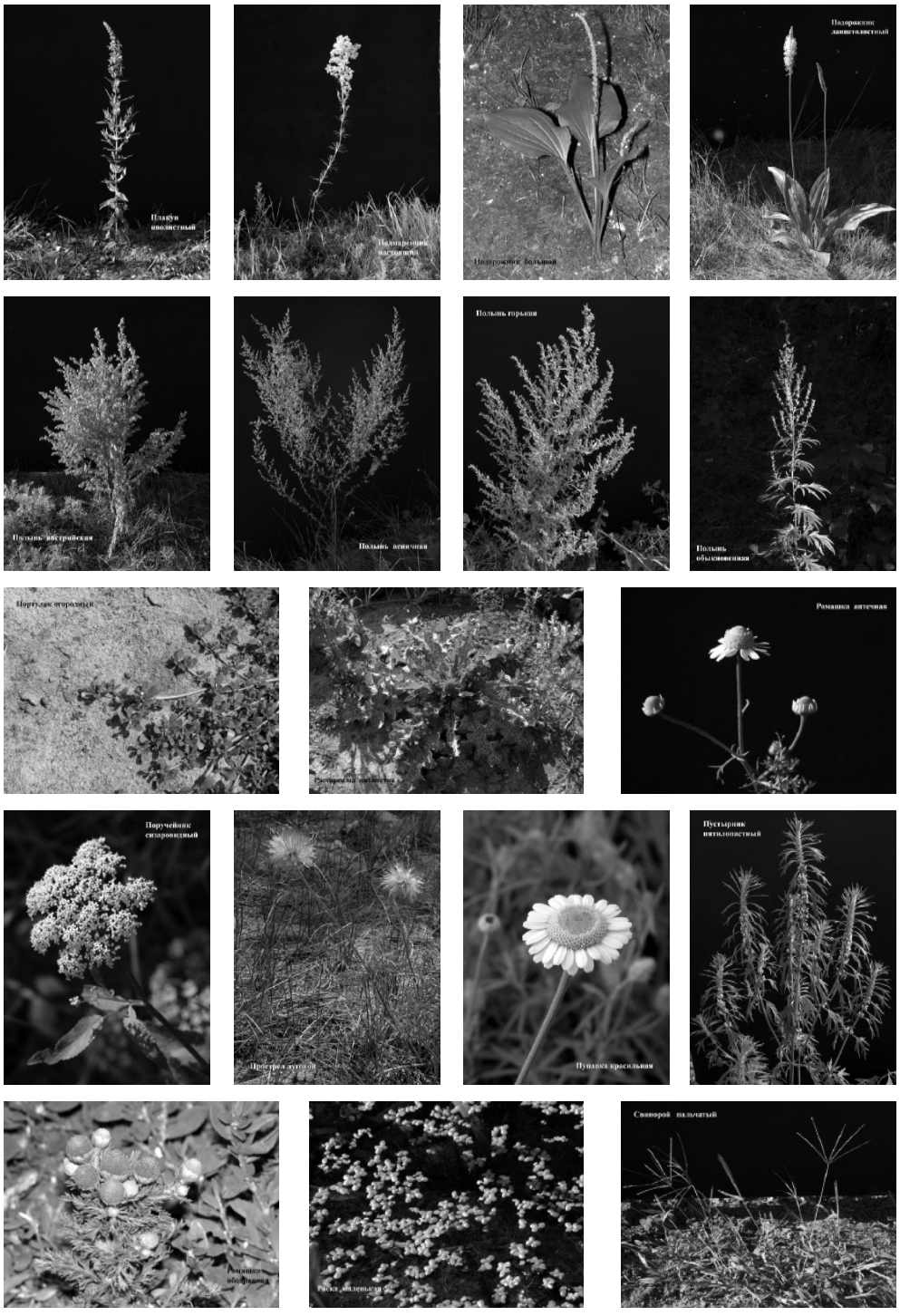
Осот огородный

Паслен черный

Пастушья сумка

Паслен сладко-горький

Пижма обыкновенная


Плаун
иволистный
Подорожник
ланцетолистный
Полынь австрийская
Полынь горькая
Полынь
обыкновенная
Ромашка аптечная
Пупавка красильная
Пустырник
пятилопастный
Свинорой пальчатый

Пырей
волзучий

Ракитник
русский

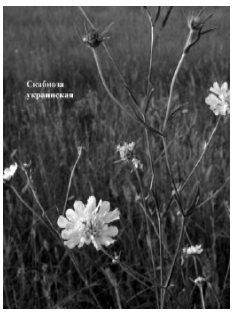
Репяшок
аптечный

Ромашка непахучая

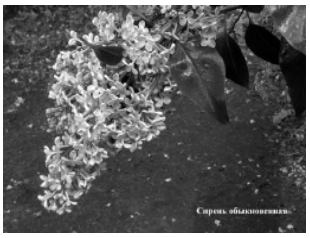
Рябина
обыкновенная

Синеголовник
плосколистный

Синяк
обыкновенный


Скабиоза
украинская

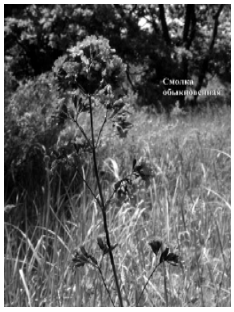
Синеголовник
полевой


Сирень обыкновенная

Скумпия кожевенная

Скерда зеленая

Смолевка
дубравная


Смолка
обыкновенная

Спаржа
лекарственная

Сусак зонтичный

Фиалка полевая

Пиклахина
дурнишниковая

Суренка

Сухоцвет однолетний

Тысячелистник благородный

Тысячелистник мелкоцветковый

Тысячелистник обыкновенный

Укроп огородный

Ушанка волжская

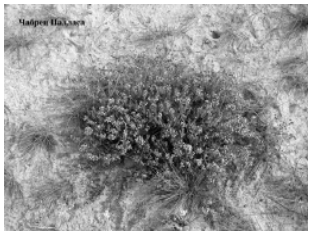
Хатьма тюрингенская

Хвощ болотный

Хмель обыкновенный

Цикорий обыкновенный

Чабрец Палласа


Чабрец Палласа

Чистеха недоросшиковая

Чернокорень лекарственный

Чистец болотный

Шиповник собачий

Череда
трехраздельная

Чернокорневка
обыкновенная

Чертополох колючий

Чина клубненосная

Чистец
лесной

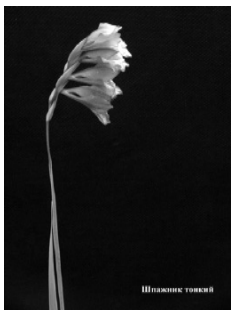
Чистец
прямой

Чистотел
большой

Шалфей
остепненный

Шалфей
эфиопский

Шандра
ранняя


Шпажник тонкий

Эспарцет посевной

Эстрагон
(тархун)

Якорцы стелющиеся

Ячменник вахучий

Яснотка
пурпуровая

Контакты

Сайт «Православная медицина: избавление от недугов»: rpmp.ru
Телефон секретаря: 8-911-196-26-25 с 18.00 до 20.00, кроме субботы и воскресенья.

Главный редактор
Л. А. Ильюнина

Редакционный совет:
протоиерей Иоанн Миронов,
архимандрит Августин (Никитин),
игумен Николай (Парамонов),
диакон В. В. Василик

Корректура и верстка — Р. Б. Рудницкий
Фото — К. Э. Адамсон
Фотоальбом «Лекарственные растения Дона» — А. Алифанов, В. Потапов, О. Демина

ПРАВОСЛАВНОЕ РАДИО
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
РАБОТАЕТ НА САЙТЕ
HTTP://WWW.SPRUSK.SPB.RU
В СПБ . И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛ.
НА ЧАСТОТЕ 828 КГЦ С 17.00 ДО 21.00
ПОВТОР С 7.00 ДО 11.00

Адрес редакции: 196084 Санкт-Петербург,
ул. Цветочная, д. 16. E-mail: letopisets@mail.ru
По всем вопросам о приобретении журнала
обращаться по тел.: (812) 387–04–11.

Подписано в печать 14.08.2015. Заказ №

Отпечатано в ООО «Контраст»
192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 38
Телефон/факс: (812) 677-31-19